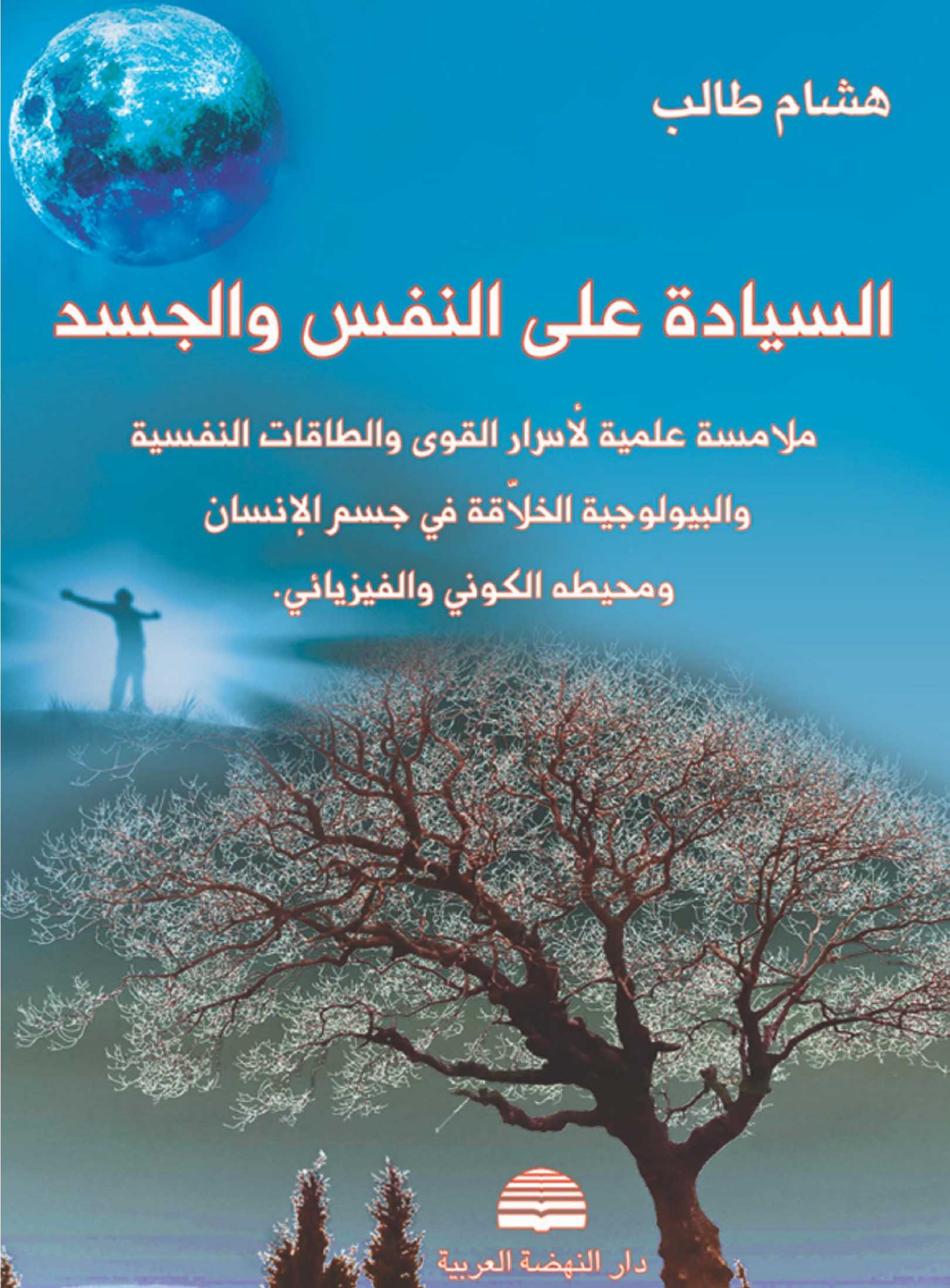


هشام طالب
السيادة على النفس والجسد
ملامسة علمية لأسرار القوى والطاقات النفسية
والبيولوجية الخلّاقة في جسم الإنسان
ومحيطه الكوني والفيزيائي.
دار النهضة العربية

السِّيادة على النفس والجسد.

ملامسة علمية لأسرار القوى والطاقات النفسية

والبيولوجية الخلاّقة في جسم الإنسان ومحيطه الكوني والفيزيائي..

هشام طالب

السِّيادة على النفس والجسد

ملامسة علمية لأسرار القوى والطاقات النفسية

والبيولوجية الخلّاقة في جسم الإنسان ومحيطه الكوني..

دار النهضة العربية

بيروت ـ لبنان

إهداء..

إلى السيدة الفاضلة رجاء ميقاتي الخليل . .

وقد رأيت في حيويتها، كل معاني النضارة والشباب..
وكذلك حب الحياة، والحماس الدؤوب للعمل والعطاء..
حتى في أحلك وأصعب الظروف التي مرت بها؟!

تحية ..

إلى العالم اللبناني الدكتور بيتر مدَوّر*

الذي لم تُقعده السكتة الدماغية الجزئية ولا الهرم والشلل ونصف العمى، عن المرح والوسامة البالغة وتأليف الكتب الطبية.. وهو من قال: «لا تنهزم... ولا تعتبر نفسك ضحية..».

* نال جائزة نوبل للطب والفسيولوجيا عام 1960
(راجع "الحياة حتى آخر رمق" في هذا الكتاب)

تجربتي النفسية

في كلٍّ منّا طاقات حيوية جيّاشة، لا يستهان بها من القوة والشجاعة وإرادة التحدي والإبداع والعطاء..

بعضنا يستطيع إكتشاف هذه الطاقات ويستفيد منها في بناء شخصيته وتحديد خطواته نحو المستقبل والحياة المشرقة.

والبعض الآخر يعجز عن اكتشاف هذه الطاقات فتبقى دفينة في داخله، وبذلك يظل متهالكاً في كل خطوة يخطوها باتجاه المستقبل، وبناء كيانه وتشكيل أسلوب حياته..

«السيادة على النفس والجسد»

كتاب يمثل نتاج الكثير من الخبرات والتجارب والعلوم النفسية والفلسفية والبيولوجية والكونية، في إطار من الحوار الذي شئنا اعتماده، لتظهير الكثير من الإجابات والردّ على تساؤلات قد يطرحها أي منا ولا يجد الإجابة المناسبة عليها..

لقد حاولت الخوض في هذه الموضوعات وأنا ما أزال فتيا، عندما قرأت عدة مرات، كتاباً عنوانه «تغلب على التشاؤم» وقد أهدتني إياه إدارة مدرسة الغزالي في طرابلس لتفوقي في مسابقات مادة الإنشاء العربي، على أترابي في الصفوف المتوسطة.

هذا الكتاب، جذبني لقراءة عدد آخر من الكتب المتخصصة بعلم النفس، ومنها انتقلت إلى الكتب الفلسفية.. وقد شدني في حينه منطق أرسطو، الذي درسته في مصر على الدكتور جرجس جرجس، رغبة مني، في محاولة البحث عن المبادىء الأساسية لجوهر الأشياء وكشف ماهيتها وعللها، وعلاقة بعضها بالبعض الآخر وصولاً إلى حقيقة ما، تتعلق بنشوء

الكون والخلق، ومنها الإنسان ومكنونات النفس البشرية؟!.

كان أسلوب هذا الأستاذ ممتعاً.. وقد لفتني في كثير من الموضوعات التي تعلمتها منه، وخصوصاً مبدأ الإستقراء الفلسفي، الذي يتتبع الجزيئات للتوصل إلى حكم كلي، باعتبار أن الفلسفة علم يحتضن كل العلوم.

الصَّدمة؟!

ومتى شئت وضع بحث فلسفي مصغر قدمته لأحد أساتذة الفلسفة في لبنان. خاب ظني عندما قال لي: إقرأ كثيراً قبل أن تكتب؟!

وبدون أن يطّلع على ما كتبت، قال: أين أنت من الفلسفة حتى تكتب فيها!؟ دع الفلسفة للكبار؟!

كان هذا الرد مدوياً في خاطري.. فأسرعت الخطى إلى مكتبة مجاورة واخترت منها ثلاثة كتب في الفلسفة وكتابين في علم النفس وعلم الأحياء، وكتاباً آخر في علم الظواهر الفضائية.

كانت الأسئلة كثيرة ومحيّرة في هذه العلوم مجتمعة. ويبدو أنني اتخذت قراراً إرادياً بالخوض فيها، فضلاً عن إهتمامي بتاريخ الحضارات والأدب العربي، حتى أستطيع الحصول على الإجابات التي كانت تجول في ذهني. وقد شعرت بعد قراءتي للكتب السالفة الذكر، أن في نفسي قوى تستعد للظهور، خصوصاً وأنني كنت مدركاً، أن انخراطي في العمل الصحفي، يحتاج مني لفهم هذه العلوم وغيرها من العلوم الإنسانية والقانونية والجغرافية والرياضية.

* * *

كنت أصغر صحفي بين زملائي ـ آنذاك ـ وكنت أتردد لزيارة بعض القضاة والأدباء والمؤرخين والأطباء ورجال الفكر، لآتزود منهم بالعلم والمعرفة ولأكتب عنهم في آن معاً.

وهكذا نشأ في كياني، حب القراءة والتعلّم والإطلاع على كل ما يقع بيدي من كتب وصحف ومجلات.

وبذلك تكونت لدي حصيلة مهمة من المعلومات الفكرية والعلمية والتاريخية

والفلسفية والنفسية، والعلوم الكونية، غير أنني امتنعت عن الكتابة في أي من هذه الموضوعات للعامة، بل كنت أحتفظ لنفسي بكل ما أكتب، ولأنني كنت منهمكاً في العمل الصحفي الذي أعتاش منه..

أخيراً أحمد الله تعالى، أنني اتخذت قرار الكتابة العلنية في الصحف، فنشرتُ اعتباراً من العام 2002 في جريدة "اللواء" اللبنانية ومجلتي "العالم" و"الصحة العربية" في السعودية، سلسلة مقالات علمية، حولتها إلى كتاب (712 صفحة) عنوانه: «**بناء الكون ومصير الإنسان**» وقد لقي بحمد الله نجاحاً لم أتوقعه. ثم حققت وقدمت لكتاب «الأعمال العظيمة والشذوذ النفسي» لمؤلفيه "سيغموند فرويد" و"وليم بولّيت". وقد ترجمه المفكر "رمضان لاوند" عن الكتاب الأصلي بعنوان «الصورة النفسية للرئيس ودروو ولسون».

وهكذا بدأت بإصدار الكتب وإعداد البرامج العلمية والفكرية والنفسية الجادة لإذاعة لبنان الرسمية وبعض الإذاعات الخليجية.

وأقر هنا، أنني استسغت الكتابة بأسلوب التحاور في مخاطبة القارىء، لذلك نفّذت أول تجربة لي في التأليف الحواري، في كتابي هذا «**السيادة على النفس والجسد**» بغية تغليب الحوار في المخاطبة المباشرة، التي تستدر الأفكار وتستجر الرد على التساؤلات.

آمل أن تلقى تجربتي، الفائدة المرجوة للقارىء، ففي الكتاب أبواب علمية متعددة لفهم السعادة، والشباب المستدام واكتشاف طاقات النفس والجسد والسيادة عليها.

والله ولي التوفيق

9 ـ 9 ـ 2009

هشام طالب

هكذا تتحقق..

السعادة للجميع.. والشباب للمسنين..

الدافع الأساسي للتحدث في موضوع السيادة على طاقات النفس والجسد، له عدة أسباب، أهمها:

السبب الأول:إنني أكنُّ لك كقاريء وقارئة لهذا الكتاب، كل مشاعر الحب الصادق... وأنا على قناعة تامة، أنني أتفهمك كأخ أو كأخت في الإنسانية.. وهذا يكفي؟!

لذلك، آمل أن تبادلني هذه المشاعر، وتحاول متابعة القراءة بقدر ما تستطيع..

السبب الثاني: الذي يجعلني أتحدث إليك، هو إنني أريد أن أحقق شعاراً رائعاً، نشأ في كياني منذ وعيي على الدنيا واختلاطي بالناس، وملاحظتي مدى الهموم التي يتحملون تبعاتها يومياً.

لذلك طرحت شعاراً يقول: **"سعادتي أن أمنح السعادة للآخرين"**... وأعتقد أن هذا الشعار يتلاءم مع رغبتك في أن تعيش سعيداً متمتعاً بثوب النشاط والحيوية، سواء كنت شاباً، أو بدأتْ تتقدم بك السِّن؟.

السبب الثالث: الذي يجعلني أتحدث إليك، هو إنني أريد أن أحقق رغبات كثير من الناس في أن يعيشوا أطول حياة ممكنة، يهبها لهم الله عز وجل، وهم يتمتعون بحيوية العقل والجسد والنفس وسمو الروح.

وسوف يكون لك ذلك ـ يا عزيزي ـ بعد أن تتدرب على اكتشاف طاقاتك الكامنة في أعماق ذاتك، وتتعلم كيفية استخراجها وإستخدامها والإستفادة منها لتكون حياتك، حتى آخر رمق، مليئة بالتجدد والنشاط والتغلب على الشيخوخة والهرم.

***

لقد أطلعتك الآن على الأسباب الأساسية التي جعلتني أتحدث إليك كي نتمسك، أنت وأنا ومعظم الناس بالحياة، ونسعى إلى تجديد طاقاتنا وشبابنا.. وبالتالي فإن هذه الأسباب هي التي جعلتني أطلب منك مرافقتي عبر هذا الكتاب، للتعرف على الوسائل التي يمكنك من خلالها تجديد طاقتك وتفعيل حيويتك وشبابك.

شخصيات الكتاب

إنك يا عزيزي.. تحب أن تظل شاباً مهما كان عمرك؟ أليس كذلك؟

إذا كان الرد، نعم، وهذا ما أجزم به.. فأنت الآن تستعد نفسياً لأن تتمتع بحيوية الشباب، حتى ولو تجاوزت الأربعين أو الخمسين أو الستين وربما أقل من ذلك أو أكثر!؟

ولكن تريث قليلاً.. فنحن ننوي القيام معك برحلة طويلة في عالَم النفس والجسد، وهي رحلة مثيرة وممتعة ومسلية.. ولكنها تحتاج لقوة الإرادة والصبر والإبتسامة الدائمة؟!

وأقصد بقوة الإرادة، إرادة التحدي..

أي أن تتحدى رغباتك ونوازعك الشخصية، وتتغلب على التشاؤم؟!

إن كنت شجاعاً وقادراً على التحدي.. وهذا ما أريده منك، فأنا أرحب بك بحرارة شديدة..

وليس مهماً أن تردّ بنعم أو لا.. لأنني أعرف أنك متشوق لرفقتي بعد هذا التمهيد، فأنت الآن تريد أن تسألني: لماذا أنا متشوق لرفقتك في هذه الرحلة؟

وأنا أقول لك، لأنك بدأت تتساءل عن مكان الرحلة وموعدها.. والهدف منها؟ وقد حفّزتك لشحذ إرادة المعرفة.. فهل ستفعل؟!

لا تتعجل يا عزيزي، فأنت ستعرف كل شيء بعد قليل، لكن من الضروري أن تعرف مع من ستسافر.

أولاً، يجب أن أوضح، أن شخصيات الكتاب التي ترافقك، تمثل مجتمعه، خلاصة الأفكار

والمعلومات التي رغبتُ في تقديمها إليك، من خلال الحوار العلمي الهادف، لتثري الغاية من إصدار هذا الكتاب.

لذلك، سيرافقك في هذه الرحلة، **الدكتور أنور** بالإضافة إلى **بسام** وهو أستاذ محاضر في الفلسفة وزميلته **ندى**، الباحثة في **علم الإجتماع**..

وحتى تشعر بالراحة أكثر، سوف أترك الدكتور أنور يعرِّف عن نفسه، فهو الذي سيتولى الحديث إليك من خلال حواره مع بسام وندى..

أنا الدكتور أنور، أستاذ في علم النفس، وقد درست علمي الأحياء والتغذية، ولي إهتمام ودراسات في العلوم الكونية وتاريخ الحضارات والفلسفات الإجتماعية والروحية.

وليس غريباً أن أجمع بين هذه العلوم، فهي ترتبط مباشرة بحياة الانسان النفسية والبيولوجية الصحية، حتى يبدو رشيقاً سليم العقل والجسد، خصوصاً عندما تتقدم به السن؟.

إنني سعيد برفقتك.. وآمل أن تكون مرتاحاً وأنت تتابعني في هذه الرحلة الممتعة؟

«المؤلف»

1 ـ إكتشاف الطاقات

ندى : حدثنا يا دكتور عن تجاربك الشخصية وبعض الحالات التي عالجتها؟

د. أنور : لقد سافرت إلى كثير من البلدان، وحاضرت في عدد من الجامعات والمعاهد، وقابلت بعض القادة والرؤساء وكبار الشخصيات والمثقفين والفنانين.. وكونت العديد من الأصدقاء والتلاميذ والمرضى، ومعظمهم من مشاهير النساء والرجال... بعضهم ثري جداً والبعض الآخر متوسط الثراء أو متوسط الحال.. لكن غالبيتهم مثلي ومثلك.. بسطاء؟! ويجب أن تعرفي أن الغنى والفقر والشهرة والبساطة والتخمة والجوع، كلها أمور تتساوى أمامي..

ندى : لماذا تتساوى أمامك هذه الصفات، مع أنها متناقضة ومتضادّة؟

د. أنور : أجل إنها صفات متناقضة، لكنني أقول لك ببساطة أن الجميع أمامي جياع.

بسام : ماذا تقول؟ الجميع أمامك جياع.. وهم في غالبيتهم أثرياء؟

د. أنور : نعم جياع.. لا إلى الطعام والشراب، بل جياع إلى الحيوية والنشاط.. ولعل من الأفضل أن أقول لك إنهم بحاجة إلى معرفة الوسائل أو السبل التي تدلهم على أسباب التمتع بالنشاط والحيوية.

ندى : وما مواصفات هؤلاء الذين تتحدث عنهم، من حيث الأعمار والأجسام والمكانة الإجتماعية؟

د. أنور : إنهم متفاوتون في الأعمار والبدانة وفي المكانة الإجتماعية والمستوى الثقافي. على أن هذا كله ليس مهماً أيضاً، لأن الذي يهمني هو الخامل من الشباب، ومن تَقَدَّم به السن من الرجال والنساء.. وبعض هؤلاء، تكون أعمارهم صغيرة، ولكن عبء السنين وهموم الحياة، يجعلهم أكبر من أعمارهم. وهم في أمس الحاجة إلى الحيوية والنشاط.

ندى : وهل تمكنت من علاج مرضاك يا دكتور؟

د. أنور : نعم استطعت أن أعالج معظم الذين تحدوا رغباتهم، وكانوا أقوياء في إرادتهم واستطاعوا مرافقتي في رحلة العلاج.. على أنني لا أحب كلمة علاج، لأن لها مفهوماً يتعلق بالطب والدواء.. وأنا لست طبيباً ولا صيدلياً، بل أحب أن أستخدم مصطلح "تعليم فن الشباب المديد أو الشباب المستدام".

بسام : وماذا تعني بفن الشباب المديد؟

د. أنور : أعني تعليمهم كيفية الحفاظ على أجسادهم وصحتهم وكيفية الإستفادة من طاقاتهم المختزنة في كياناتهم وأرواحهم.

ندى : وكيف تستطيع أن تفعل ذلك؟

د. أنور : عن طريق التدريب على اكتشاف الطاقات الموجودة في كل إنسان.. والتعامل مع هذه الطاقات بشكل سيادي.. فهي التي تساعد المرء على الإحتفاظ بالنشاط الجسدي والقوة العقلية، وتجعل الحياة أجمل وتُبقي الحيوية نضرة شابة بإذن الله تعالى.

تحدي المرض والتشاؤم

ندى : ما رأيك يا دكتور في أن تبدأ حديثك بالتجربة التي مررت بها وكيف استطعت التغلب على محنتك المرضية.. وبعدها نخوض في سائر التفاصيل!؟

د. أنور : هذا ما أنوي فعله.. فاستمعوا إليَّ جيداً..

كنت ما أزال فتياً عندما داهمني مرض عضال ومع أن أهلي عرضوني على عدد من الأطباء المعروفين في المدينة، إلا أن أحداً منهم لم يستطع أن يخفف من آلامي.. بل على العكس، فهم جميعاً تخلوا عن علاجي، وقالوا إن دائي ليس له دواء.. وعليّ أن أعيش هكذا متفاعلاً مع الداء، حتى يقضي الله أمراً كان مفعولا؟!

ندى : وهل استسلمت للداء؟

د. أنور : الكلام الذي قاله الأطباء لأهلي على مسمعي، كان يمكن وحده أن يحطمني ويزيد من آلامي الجسدية وآلامي النفسية وقد يُسرِّع في موتي، ويجعلني منتظراً قضاء الله تعالى.

لكنني اتخذت من عجز الأطباء وتشاؤمهم، طاقة قوية من الإرادة وحب الحياة، كي تحفزني على تحدي المرض والعجز والتمسك بالحياة السعيدة، لأنني كنت على يقين تام أن الله تعالى منحنا الحياة كي نعيش ونقوم بوظيفتنا التي خلقنا الله من أجل أدائها، طالما أنه تعالى يوفر لنا سبل الحياة.

بسام : فماذا فعلت يا دكتور؟

تخفيف المرض وآلامه

د. أنور : لقد اتخذت قراري الصعب.. وهو عدم الرضوخ للمرض.. وعدم التفكير به وتجنبي الدائم لفكرة وجوده في جسدي.. لذلك، كنت في مواجهته.. ولم أستنفد طاقة موجودة

في داخلي إلا وسعيت لاكتشافها واستخدامها لتحميني من المرض.. أو ليكون المرض خفيف الظل على نفسي.

ندى : هذا تصرف حكيم منك يا دكتور.. فماذا فعلت؟

د. أنور : أنا على يقين تام أن من أولى خطوات النجاح، ألا تكون ثقيلاً على الآخرين.. لأن نسمة الهواء الباردة عندما تلامس وجهك للحظات، تنعشك وتثير في نفسك الإرتياح والسعادة... وتتمنى لو تعاودك ثانية وثالثة.. أما إذا كان الهواء البارد متواصلاً، فأنت تتأفف وتسعى لتحمي وجهك من البرد..

ندى : هذا وصف رائع يا دكتور.. لكن ما علاقة ذلك بمرضك؟

د. أنور : العلاقة بين المرض والمؤثرات الخارجية مسألة شديدة الحساسية، فمن ترك الزمام لمرضه في أن يتحكم به دون أخذ العلاج، فهو حتماً سيكون عرضة لمزيد من الألم.. أما إذا انتبذ لنفسه فسحة صغيرة، لتنشق الهواء النظيف أو سماع موسيقى خفيفة.. أو اتصل بشخص يحبه أو طلب لقاء هذا الشخص... فهذه أمور كلها عوامل مؤثرة في تخفيف الألم ولو للحظات على الأقل؟

بسام : وكيف يكون المريض خفيف الظل أو غير متثاقل على الآخرين؟

د. أنور : في عدم الشكوى المستمرة من مرضه وآلامه أمام المحيطين به وأمام زائريه... وطبعاً، فإن الأمر يتوقف على نوعية المرض ودرجة الإصابة به..

ندى : إذن هذا ما فعلته أنت يا دكتور حتى استطعت مواجهة المرض؟!

د. أنور: نعم.. نعم؟!

متعة المرض؟!

ندى : كيف يمكن للمريض أن يتحكم بمرضه يا دكتور؟

د. أنور : لا.. المرض هو الذي يتحكم بالمريض.. غير أن المريض أو لنقل بعض المرضى، يُحوِّلون إصابتهم بالمرض، إلى نوع من المتعة، لزيادة الإهتمام بهم من قبل المقربين منهم أي من الأم والأب إذا كان المريض إبنهما.. ومن الزوجة إذا كان الزوج مريضاً.. وهكذا..

بسام : وهل يمكن أن يتحول المرض إلى متعة؟

د. أنور : نعم يمكن في بعض الحالات. خاصة إذا كان المريض مستعداً لتحويل مرضه إلى متعة..

ندى : وكيف يمكنه ذلك؟

د. أنور : .. للأمر وجهان.. الأول أن المريض يكون معذوراً إن ثار أو غضب أو أبدى استياءه من أمر ما؟! وهذه التصرفات تحدث تلقائياً أو إفتعالياً.. لذلك فإن الآخرين يتقبلونه، ولو كان تقبلهم لذلك، على مضض.

والأمر الثاني، أن المريض باعتباره النقطة الضعيفة في مرحلة ما.. فإن معظم مَنْ حوله يتملكهم الإستعداد لإرضائه بالقدر الممكن..

بسام : وإذا عدنا إلى مرضك يا دكتور، فماذا تقول؟

د. أنور : إذا كان مرضي وشفائي منه، حالة استثنائية، فهي أنني كنت أفكر بالحياة السعيدة وليس بالمرض وبآلامه..

ندى : وماذا فعلت حتى تخلصت منه؟

د. أنور : كنت قوياً في مواجهته، ولم أستنفد طاقة موجودة في داخلي، إلا وسعيت لاكتشافها واستخدامها لتحميني من المرض.

بسام : يبدو أنك نجحت في ذلك يا دكتور؟

د. أنور : طبعاً، لم أفشل.. بل نجحت بشكل أذهل الأطباء.. وكان جوابي لهم، إنني لم أخضع لسيادة المرض، وسلطته، ولم أتركه يتحكم بي.. لأنني أريد أن أعيش.. ولأنني أحب الحياة.

وهذه الحياة، تستأهل منا أن نتعلق بها ونتعب من أجلها، حتى نعيش سعداء ونحن أصحاء الجسد والنفس والروح.

وزن الطائرة

الآن.. ألا ترى يا عزيزي أن الأسباب التي أخبرتك بها، جديرة بأن تتيح لي مهمة تعليمك وتدريبك على حب الحياة.. وكيفية اكتشاف طاقاتك الجسدية والنفسية، حتى تعيش كامل حياتك، وأنت تتمتع بالحيوية والشباب؟!

إذن، يجب أن نبدأ بالرحلة التي وعدناك بها.. فاستعد لذلك؟

***

إننا الآن نتأهب للسفر.. ويبدو أن الأجواء ملبدة بالغيوم.. وطاقم الطائرة في حالة ارتباك..

لكن أحداً من أفراد الطاقم لم يستطع إبلاغنا بما يحدث..

وفجأة شعرنا أن الطائرة تميل صعوداً ثم نزولاً..

وعندما نظرنا من النافذة الصغيرة، لاحظنا أن الغيوم تنقشع وأن الأجواء طبيعية..

***

ندى : لكن ما سبب ميلان الطائرة وتحركها غير المنتظم؟

د. أنور : السبب في هذا الأمر المقلق، أن حمولة الطائرة كانت زائدة.. لأن الموظف المختص بوزن الحقائب، تساهل مع بعض الركاب.. فملأ مخزن الطائرة بالحقائب الزائدة.. فحدث.. ما حدث.

بسام : وماذا حلّ بالطائرة وبالركاب.. إنه أمر يدعو للقلق والخوف؟

د. أنور : نعم إنه أمر مقلق ويدعو للخوف، لكن مهارة الطيار ومساعديه وإرادتهم في حب الحياة، جعلت الطائرة تستعيد توازنها وتكمل الرحلة بهدوء.

ندى : ما أروعك يا دكتور.. لقد أعطيتنا الدرس الأول دون أن نشعر..

بسام : أنا لا أعتقد أن هذا أول درس من دروس الرشاقة أليس كذلك يا دكتور؟

د. أنور : نعم، لأن الوزن الزائد يحدث إختلالاً في الحركة وينذر بالخطر.. فما بالك إذا كان الوزن الزائد في جسد إنسان..

ندى : أنت تعني البدانة وتثاقل الحركة يا دكتور؟

د. أنور : نعم.. البدانة يا عزيزتي تثقل الحركة وتسيء لجميع أعضاء الجسم، وأول هذه الأعضاء المعدة والقلب.

بسام : يعني أن هذا يؤثر على المعدة فتفرز الطعام الزائد إلى الخلايا فتنتفخ دون الحاجة إلى ذلك، كما تضغط على القلب وعلى الشرايين.

د. أنور : هذا صحيح..

لذلك أتوجه إليك يا صديقي إن كنت بدينا بما يفوق المعدل الطبيعي لوزنك وطول قامتك، أن تتخلص من كل ما يشوب وزنك ويجعلك أسير الإختلال الجسدي والصحي.. وربما أسير الخجل من مواجهة الناس.. وخاصة مواجهة من تحب؟!

ندى : نعم البدانة تشكل هماً معيقاً لحيوية الإنسان ومظهره الخارجي، وإن قال بعض البدناء إنهم لا يشكون من قلة الحركة.. أو من مظهرهم الخارجي.

د. أنور : نعم قد لا يشكون من قلة الحركة.. بل يشكون من صعوبة الحركة.. وإنني أدعوك يا عزيزي البدين ويا عزيزتي البدينة ليس إلى الإقلال من الطعام، فأنت بلا شك تحب الأكل.. وقد تغلق الكتاب حتى لا تتابعني إن بدأت بإسداء النصح لك وتقديم نظام تغذية قاسٍ.. أي أن تبدأ بالريجيم والإقلال من الطعام؟

ندى : إذن ماذا ستقول يا دكتور؟

د. أنور : لا.. لن أقول شيئاً من هذا، لأن معظم البدناء، يعانون من مشكلة تتعلق بافرازات معينة من هورمونات البدانة.. ويعتبر الطعام عاملاً مسانداً لذلك؟

أسئلة تحبها

الآن، لن أخاطب البدناء فقط.. بل أتوجه بالسؤال إليك كقاريء لهذا الكتاب، وأرجو أن تتنبه لهذه الأسئلة وتحاول الإجابة عليها بكل صراحة ووضوح:

السؤال الأول: هل تحب أن تتمتع بالحيوية والنشاط. وأن يكون وجهك نضراً مثل التفاحة الناضجة؟

السؤال الثاني: هل تحب أن تظل شخصاً منتجاً ومحبوباً بين الناس، حتى آخر يوم من حياتك؟

السؤال الثالث: هل تحب أن يطيل الله عمرك حتى تبلغ المئة عام، شرط أن يكون بدنك خالياً من المرض والوجع، وحالتك المادية مناسبة؟

إذا اجتمعت إليك كل الإجابات يا صديقي، بالرضى والقبول، فإنني مستعد لإكمال الرحلة معك، وسوف يكون لنا قصص قصيرة وتحليلات علمية لبعض الحالات النفسية والمواقف المتأزمة لمشكلات العمل والصحة والحالة النفسية وغيرها..

***

ندى : نعم أيها القاريء، إن كل ما تتضمنه فقرات هذا الكتاب، تهدف إلى اكتشاف هذه الطاقات أو تدريبك على اكتشافها، حتى تكون لك الرشاقة والحيوية والشباب الدائم... ويجب أن **"تعلم أن الرشاقة كنز لا يفنى"** طالما حافظنا عليها.

حوار مع السعادة.. والعطر

د. أنور: الآن سأعرض عليكم مواقف قصيرة قد تحدث مع كل واحد منكم.. لكن المهم في العبرة من هذه المواقف، هو النتيجة التي سنخرج منها، بعد تحليلنا للأحداث والمعطيات.

القصة حدثت بين زوجين يعملان في مكان واحد وقد جرت أحداثها وفق ما يلي:

رشا : صباح الخير يا سعد..

سعد : (بحزن وتأفف) صباح الخير يا رشا..

رشا : ما بك يا سعد.. إنك على غير عادتك..
هل أسأت لك بشيء حتى تجيبني بهذا الرد الباهت؟

سعد : (وكأنه يعتذر): لا.. لا.. لا شيء من هذا القبيل يا رشا..
ولكنني متضايق منذ الصباح..

رشا : وهل فتحت عينيك وشعرت بهذا الضيق، أم أن هناك سبباً آخر لذلك؟

سعد : إنني متضايق.. وهذا يكفي..

رشا : (متسائلة) ولماذا تشيح بوجهك عني.. ألا ترى أنني اليوم قد غيرت تسريحة شعري.

سعد : (وكأنه تنبه لأمر لافت) ما.. ماذا.. آه.. فعلاً إنك تبدين جميلة.
بل أكثر جمالاً من أي وقت مضى!

رشا : هكذا يا سعد.. أو لم تشم رائحة العطر الجديد؟

سعد : (مستدركاً) فعلاً إنه عطر رائع..

رشا : هكذا أيضاً يا سعد... ابتسم وتنشق رائحة العطر.. حتى تشعر بالراحة ويخف عنك الضيق..

سعد : حسناً يا رشا.. لقد بدأت أشعر بالراحة..

والآن يا زوجتي الجميلة، ويا زميلة البيت والعمل.. هلمي بنا إلى المعهد.

رشا : ولكن أرجو أن تبقى منفرج الأسارير هاشّاً باشّاً، فأنا لا أطيق أن أراك ممتقع الوجه مقطب الجبين، كما كنت عليه قبل قليل..

سعد : لم اقصد أن أكون كذلك، ولكنني عندما استيقظت هذا الصباح شعرت بالإنقباض وبضيق في النفس،

رشا : الحمد لله أنك الآن عدت إلى طبيعتك الحلوة..

سعد : أشكرك على ذلك يا رشا، فقد استطعتِ أن تزيلي عن صدري غمامة قاتمة، بكلماتك الرقيقة، ومعاملتك اللطيفة.

رشا : (بدلع) وماذا أيضاً؟

سعد : (ضاحكاً) وبجمالك.. وعطرك أيضاً..

رشا : أتعلم يا سعد إن اليوم هو موعد محاضرة الدكتورة شيريل ريتشاردسون؟

سعد : أعرف ذلك، وستكون مناسبة أيضاً للدكتورة في الحديث عن كتابها «جدد حياتك».

رشا : أعد ما قلت على مسامعي، ما اسم الكتاب؟.

سعد : «جدد حياتك».

رشا : إذن، لا داعي للضيق الذي ليس له مبرر، مع أنه أمر كثير الحدوث بين الناس..

سعد : لا أدري ماذا يعتريني في بعض الأحيان.. صدِّقيني أنا لا أعرف مصدر هذا الضيق الذي ينتابني من وقت لآخر..

رشا : لا بأس.. لا بأس يا سعد.. على ما أعتقد، إن كل ما تشعر به ما هو إلا نتيجة الإجهاد العقلي الذي يواكب عملك وحياتك، وقد تكون مثلاً قد فقدت بعضاً من هورمون الكورتيزون.

سعد : أراك تتحدثين وكأنك طبيبة معالجة؟

رشا : بل ما أقوله لك معلومات درسناها في الجامعة؟

سعد : طالما أنك تتحدثين الآن بلغة الطبيب، ما هو الهورمون الذي يبعث على السعادة؟

رشا : ألا تعرف يا سعد ما هو؟

إنه السيروتونين، وهو موجود في التمر والحلويات.. والآن.. تعالى إلى الكافتيريا لنشرب كوباً من الشاي ونتناول قطعة من «الكاتو» فلعل الحلوى تذهب عنك كل الكآبة.

سعد : وصفاتك ممتازة يا رشا..

سعد : (وهو يمضغ الكاتو): هذه الحلوى طيبة المذاق.

رشا : وستشعر معها بالسعادة.

سعد : أنا سعيد بك.. و.

رشا :(ضاحكة ومقاطعة): على رسلك يا زوجي العزيز.. أنت سعد ولست سعيداً؟

المزاج والأخلاط البيولوجية

ندى : المواقف التي أشرت إليها يا دكتور، تريح الأعصاب فعلاً.. وهي بحد ذاتها درس مفيد لكل إنسان يتعكّر مزاجه، وخاصة عندما يستيقظ في الصباح.. وأنت يا بسام ما تقول في ذلك..؟.

بسام : المواقف التي سمعناها لافتة. وأنا أرى أن سعد، لم يكن ذلك الإنسان المتشائم لكنه كان في الصباح متضايقاً على غير عادته.. إلا أن التأثير النفسي الذي أحدثته زوجته، عَدَّل مزاجه وجعله يتخلص من وشاح الحزن والإختناق،ويستبدله بهالة من الفرح والسرور.

د. أنور : والعالم إبن سينا يقول: إن مزاج الإنسان يتأثر بعناصر الطبيعة وهي الماء والهواء والنار والتراب وكذلك البارد والساخن واليابس والرَّطِب.. ونتيجة لهذا التأثير يقول أيضاً: إن الإنسان عالَمٌ بحد ذاته، بل هو كون صغير «Microcosm» يرتبط بالكون الكبير بعلاقة عشق وحب...والله تعالى مصدر هذا العشق وهذا الحب.. وهو عليم بكل شيء.

بسام : وهل العناصر التي يتأثر بها الإنسان، يتكون منها المزاج البشري..؟

د. أنور : نعم، غير أن مزاج كل فرد، لا نظير له عند فرد آخر.. وهو يتغير بحسب المناخ والحرارة والفصول والمكان والمسكن والأشخاص الذين يقابلهم.. أي البيئة التي تحيط بالإنسان؟

ومتى اجتمعت عناصر الطبيعة في جسد الإنسان تؤثر على سوائل الجسد أي الأخلاط الأربعة أو المُرَر وهي: **المُرَّة السوداء ومصدرها الطحال.**

والمُرَّة الصفراء ومصدرها المرارة.. **والمُرَّة الدموية أو الدم** ومصدره القلب والكبد..

والمُرَّة البَلْغمية أو البلغم ومصدره المعدة..

ندى : وهل الكبد هو مصدر هذه الأخلاط؟

د. أنور : نعم.. الكبد هو الذي ينشيء هذه الأخلاط وتتوقف نسب إفرازاتها على درجة سخونة أو برودة الجسم.. وهي التي تتحكم بالمزاج لأنها تتحول إلى هورمونات.

والهورمونات هي التي تمنح الجسد، الطاقة الضرورية لإطلاق العنان لمزاجه ولقدراته العقلية والعضلية والنفسية.

بسام : وهل ترتبط الطاقة بمزاج الإنسان؟

د. أنور : يقول العلماء إن الطاقة في جسم الإنسان عبارة عن موجات كهرمغناطيسية، وكهروكيميائية.. وتتحول عادة إلى مجموعة حقول تتوزع في جسومنا وتتولى حواسنا وجلودنا وبشرة وجوهنا تنفيذ الأوامر التي يصدرها الدماغ فور التقاط الإشارة من المؤثرات الخارجية للجسم.

وعندئذ تظهر على الوجه تعابير الخوف، القلق، التوتر، الفرح، الحزن، السعادة، القشعريرة، الشجاعة، الكبرياء، وغيرها من مظاهر السلوك البشري المعروفة.

2 ـ الخوف من الموت

الموت والولادة كما يدركهما الناس، حدثان أساسيان في كينونة الحياة وهما متعلقان بالزمان والمكان.

غير أن الوجود الفعلي للإنسان، بمعناه السياسي ليس كذلك، لأننا إذا أمعنا النظر في أعماق أنفسنا، لا بد أن نلاحظ لمحات في ذاكرتنا تفيد بأننا موجودون منذ وعينا الأول على الدنيا.. لذلك، تراود أذهاننا في كثير من اللحظات أسئلة عميقة وخطيرة جداً تتعلق بمعنى الحياة.. ولا بد أن تكون الإجابات كامنة في الطبيعة بكاملها وربما في طبيعة الوجود وفي طبائع الإنسان، ولكنها تنتظر من يفك رموزها.

ومن عساه غير الإنسان قادر على ذلك، لأنه الوحيد بين المخلوقات، يمتلك خاصية الإدراك والنطق..

وحتى نحدد أكثر، نقول إن العقل بما لديه من ملكات التعلُّم والتخزين والتمييز والقدرة المستمرة على التطور، قادر على فك تلك الرموز..

***

أما السؤال الصعب فهو: لماذا يخاف الإنسان من الموت؟

الجواب بكل بساطة: لأنه لا يعرف أي مصير سيواجه..؟!.[راجع "كيف نموت" في كتاب "بناء الكون ومصير الإنسان"]

لذلك يحلم الناس بوجود طاقة قوية، تستطيع تمديد حياة الإنسان وإمداده بطاقة الشباب الدائم وإبعاده عن الكهولة والشيخوخة والعجز..

وعندما يزول الإعتقاد الذي يوهمنا بأن الموت هو النهاية.. ندرك أن الخوف منه، نابع من كوننا

لم نعش حياتنا الحقيقية في إطار من الحكمة والعقلانية.

وقد بيَّنت أبحاث العلماء، أن الهرم والشيخوخة ومن ثم الموت، ليس كما يُمليها علينا المجتمع، حتمية لا مناص منها، بل هي خاضعة لطاقة يستخدمها العقل في تأثيره على أوضاع الجسد وتغيير مساره من خلال مساحة من الحرية في الفكر، وطاقة غامضة لكنها موجودة، تمكنان هذا العقل من برمجة خلاياه وتوجيهها كما يريد.

شيخوخة الجسد

حتى أوضح فكرة الشيخوخة والموت، يمكنني القول إن أجسادنا ليست آلات صماء تحركها كيمياء عضوية.. أي ليست كأي آلة صماء تفقد صلاحيتها بفعل الزمن، كما يعتقد بعض العلماء ومنهم على سبيل المثال «لويس توماس».

إلا أن هؤلاء العلماء، يتناسون أن الإنسان هو المخلوق الوحيد على كوكب الأرض، الذي يمكنه أن يعي حقيقة طبيعته وحقيقة التغيير في أوضاعه البيولوجية، حسبما يفكر ويحس.

ولديه جهاز العقل، وبه يدرك هذا الإنسان، مظاهر الشيخوخة والتأثير الكبير الذي يتمادى في جسده يوماً بعد يوم.

وبإمكان الإنسان ملاحظة مظاهر الشيخوخة من خلال جلده وعينيه.

***

يهمني أن أوضح هنا، أن تفكيرنا يترك بصماته على جميع التغيرات التي تحدث في أجسادنا، ومن المستحيل فصل فكرة واحدة أو إحساس واحد عن أسباب التقدم في السن وسرعته. لأن الخلايا التي تتألف منها أجسادنا، متصلة تمام الإتصال بأفكارنا، وهي لا تنفك تسترق السمع إليها، لتتغير حسب ما تمليه هذه الأفكار، سلباً أو إيجاباً.

أي أن شباب العقل ينعكس على شباب الجسد؟

فإن كنت تفكر في عقلية الشباب.. وتتصرف كأنك شاب، أياً كان عمرك، فإن هذا التفكير سينعكس على جسدك، حيوية ونشاطاً...

بين الخلايا والعقل

يقول العلماء إن أجسادنا والعالم المادي من حولنا، ليسا إلا انعكاساً لما تعيه عقولنا في هذا الكون.. فالعالم موجود ونحن موجودون.. نعم نحن موجودون، لأن تفكيرنا يدرك هذا الوجود.. والعقل والجسد نشآ من مصدر خلاق واحد هو الحياة.

***

ويجب أن ندرك إن أي تفاعل كيميائي في أجسادنا هو نتيجة للنشاط العقلي والفكري الذي نقوم به..

وأن هناك علاقة بين ما يفكر به الإنسان وبين التفاعل الكيميائي في جسده؟!

وكذلك الإنفعالات والمؤثرات الخارجية بشكل عام، كلها تُحدث التفاعل الكيميائي أو الهورموني..

فالخلايا الهرمة في الجسم، هي خلايا، أخفق الوعي الفكري في أن يبقيها شابه.. فيكون تأثير الإنفعالات عليها كبيراً.

وإذا كانت الخلايا شابة، فإن ردة الفعل تكون منضبطة في أغلب الأحيان.

ثم إن هناك دوافع ذكية تنتج عن طريقة تفكيرنا بأجسادنا، فُتحدث في هذه الأجساد تغييرات جديدة كل لحظة..

وإذا استطعنا أن نغير نمط تلك الدوافع، في ضوء العقلانية والحكمة، يمكننا أن نتوصل إلى التغيير المفيد في نفوسنا وفي أجسادنا.

3 ـ الزمان والمكان

بسام : ماذا.. ماذا يا ندى.. لماذا أنت مرتبكة..

ندى : مرتبكة.. أنا فعلاً مرتبكة، لأنني إلى الآن لم يخطر ببالي أي موضوع لأناقش به الدكتور أنور..

وليس أمامي سوى دقيقة ونصف الدقيقة..

بسام : أي أمامك تسعون ثانية فقط.. وبعدها يصل الدكتور..

وتقفين أمامه.. وليس في رأسك أي موضوع تناقشينه؟

ندى (بارتباك): يا بسام.. يا بسام رجاء دعني أفكر قليلاً..

بسام : لا.. لن أدعك تفكرين.. فأنت طرحت الموضوع الذي ستناقشين به الدكتور؟

ندى (بذهول) : أنا.. أنا يا بسام طرحت الموضوع.

بسام : نعم أنت.. ألم تتحدثي عن الدقيقة ونصف الدقيقة.. أليس هذا عنواناً للموضوع؟

ندى : دعك من هذا.. هل أسأله عن الدقيقة ونصف الدقيقة.. سوف يستخف بي حتماً...

بسام : بل ما أقصده أن عنوان الموضوع يمكن أن يكون «الزمن والشباب».

ندى (تصفق بسرعة): أوه.. يا لك من شاب ذكي يا بسام..

الزمن والشباب.. الزمن والشباب.. إنه فعلاً موضوع جميل.. إذن تعالَ أسرع يا دكتور.. فأنا جاهزة للمناقشة..

* * *

ندى : كم الساعة الآن يا دكتور؟

د. أنور : لماذا؟ هل تأخرت عن موعدي معكما..

بسام : لا.. ولكن ندى تريد أن تبدأ بطرح الموضوع بشكل غير مباشر..

د. أنور : وما علاقة الساعة بالموضوع الذي ستطرحه عليّ.

بسام : لأن الساعة هي محور الموضوع..

ندى : فما رأيك يا دكتور بموضوع: «الزمن والشباب»؟

د. أنور (ضاحكاً): يا لك من مراوغة يا ندى.. إنه فعلاً موضوع جيد.. وهو يذكرني للتو بالنظرية النسبية لأينشتاين..

ندى : أينشتاين.. وما علاقته بموضوع الزمن؟

د. أنور : حسنا.. منذ متى أنتِ هنا يا ندى؟

ندى : منذ ربع ساعة تقريباً وقد سبقني بسام بنصف ساعة.

د. أنور : أي أنه سبقك بثلاثين دقيقة.. ومتى سينتهي لقاؤنا اليوم؟

ندى : بعد ثماني دقائق تقريباً.

د. أنور : أي بعد 480 ثانية..

بسام : ماذا يا دكتور.. هل تقوم بتحويل الدقائق إلى ثوان.. أم أنك تريد أن تقول شيئاً؟

د. أنور : يا أعزائي.. الثواني والدقائق والساعات والأيام والأشهر والسنون.. كلها أجزاء من الزمن، وقد وضعها البشر لتكون بمثابة حدود فاصلة بين كل مرحلة زمنية ومرحلة زمنية أخرى.

ندى : ألهذا قلت لنا أننا ذكَّرناك بالنظرية النسبية؟

د. أنور : نعم، لأن النظرية النسبية ترتبط بالزمكان أي الزمان والمكان..

بسام : وهل يمكن أن تشرح لنا ذلك يا دكتور؟

نسبية الزمن

د. أنور : يقول أينشتاين: حين يتحدث شاب إلى فتاة حسناء ساعة كاملة من الزمن، يشعر أن الساعة مرت بسرعة وكأنها دقيقة..

أما إذا جلس هذا الشاب داخل فرن، دقيقة واحدة. أو انتظر الفتاة الحسناء دقيقة واحدة.. فهي بالنسبة له أكثر من ساعة..

ندى : يا إلهي.. قد أصبت في الصميم..

بسام :.. وهذا ما حدث مع ندى قبل أن تدخل علينا يا دكتور.. فقد كانت مرتبكة لأن موعد وصولك اقترب، ولم تكن قد وضعت عنوان الموضوع الذي ستناقشك به..

ندى : فعلاً.. بل شعرت أن الوقت يمر بسرعة دون أن أفعل شيئاً..

د. أنور : وهذا الوقت الذي كان يمر بسرعة بالنسبة لك، كان بالنسبة لي يمر بهدوء، لأن موعد وصولي إليكما لم يكن قد حان بعد..

بسام : رائع يا دكتور، أرأيت يا ندى.. ما أسعدنا بوجود الدكتور.. أنه يفلسف الأمور ويعالجها بكلماته الحلوة..

ندى : فعلا.. ولكن لندخل في موضوع «الزمن والشباب». فماذا تقول في ذلك يا دكتور؟

الزمن والشباب

د. أنور : الشباب جزء من الزمن.. وإذا استطاع العقل أن يمدد فترة الشباب عند صاحبه، قد يبلغ جسده الشيخوخة، لكن عقله وقلبه ينضحان بالشباب والحيوية، حتى آخر رمق.

ندى : ومن يستطع أن يفعل ذلك؟

د. أنور : كثيرون يفعلون ذلك، شرط أن تفكر دائماً بالشباب وبالحياة الحلوة.. وأن تتحرر من قيود الماضي والحاضر والمستقبل.. فتعيش حياتك كما لو كنت في العشرين أو الثلاثين..

ندى : وماذا عن الهموم والقلق والتوتر والموت؟

د. أنور : كل ذلك يجب أن ننحيه جانباً، لأن لكل مرحلة عمرية همومها ومتاعبها، وكل ذلك يكون بشكل نسبي.

بسام : والتفكير بالموت، هل يكون بشكل نسبي؟

د. أنور : وأما التفكير في الموت، فهذا قضاء الله ولا يمكن للبشر التحكم به.. والله تعالى يقول في كتابه العزيز، بسورة الأعراف الآية الرابعة والثلاثين: ﴿ وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ ﴿٣٤﴾ ﴾ وقوله تعالى في الآية الخامسة والأربعين بعد المئة من سورة آل عمران: ﴿ وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا ﴾.

ندى : ونِعْمَ بالله.. ولكن يا دكتور، هناك أناس لا يمكنهم الفصل بين همومهم ومشاكلهم اليومية، وبين تفكيرهم المستمر بذلك.. فكيف يستطيعون التفكير في الحياة والشباب.. ورأسهم مشغول بهذه المشاكل والهموم؟

د. أنور : هؤلاء، لم يعتادوا التفكير بالحياة من أجل العيش بسعادة وهناء، لأن مفهومهم

للسعادة ينحصر بالمكاسب.. فبقدر ما يستطيعون كسب المال أو الممتلكات أو الفوز على الآخرين، بقدر ما تكون سعادتهم مؤقتة..

ندى : لماذا تكون سعادتهم مؤقتة؟

د. أنور : لأن اللحظة التي يمتلكون فيها أي شيء، يشعرون بالسعادة.. لكنهم يقفون واجمين بعد مرور هذه اللحظة ليفكروا بالخطوة المقبلة وتحقيق إمتلاك آخر..

بسام : ولكن هؤلاء قلة..

د. أنور : لا بل هم الكثرة، ولكن يفصل بين كل حالة وحالة أخرى، نسبية معينة..

ندى : وكيف يكون ذلك؟

د. أنور : إذا كنتُ جائعاً ولا أملك المال لشراء الطعام.. وكلما مشيت في الطريق أشم رائحة طيبة وأرى المآكل الشهية في المطاعم المفتوحة.. فماذا أفعل؟ إنني أتألم نفسياً وأتضور جوعاً.. وفجأة التقي بصديق قديم يدعوني إلى تناول الطعام معه في أفخر مطاعم المدينة.. وقد أبلغني أنه عاد مؤخراً من بلاد الاغتراب واشتاق لرؤية أصدقائه القدامى..

فما هو الشعور الذي ينتابني في هذه اللحظات.. أو لنقل في تلك الساعة التي أمضيتها معه وقد امتلأت معدتي بما لذ وطاب من الطعام.. سوف أكون سعيداً بدون شك؟!

ندى : هذه حالة نسبية فعلاً!؟

د. انور : وأما الحالة الثانية، فهي أنني ثري جداً جداً لكنني مصاب بمرض لا يمكنني معه إلا أن أتناول الأطعمة المسلوقة والتي مجّتها نفسي لأنني أشتهي أنواع الطعام اللذيذ.. ولا أقوى على تناولها.. فما هو شعوري في كل لحظة تمر بي عندما أشعر بالجوع؟ وخصوصاً عندما أشاهد أصناف الطعام اللذيذة؟! وكلما أتناول طعاماًلذيذاً أضطر لتناول دواء تمجه نفسي؟

بسام : هذان مثالان مهمان..

د. أنور : ولكنهما نسبيان أيضاً.. فإن قسْتُ الحالة التي كنت فيها شاباً ولا أمتلك المال.. والحالة التي كنت فيها موسراً ولا استطيع تناول ما أشتهي من الطعام.. فأي ناتج أخرج به من كلتا الحالتين؟

ندى : أنت تعقد الأمور يا دكتور؟

د. أنور : لا.. بل أقدم المثال تلو المثال لأصل إلى نتيجة أساسية هي أن عليّ اغتنام فرص

السعادة وأنا في سن الشباب.. وأن أتصرف بتعقل واتزان فيما يتعلق بحياتي وصحتي وجسدي، فلا أثقل الميزان.. ولا أنقصه.. لأن شباب الجسد لن يستمر.. فالكهولة والشيخوخة لا بد منهما.. ولكن إن بقيت أفكر بالشباب وأمارس حياتي على هذا الأساس.. فإن الزمن بالنسبة لي يصبح سيان.. طالما أنني أعيش طوال عمري متمتعاً بحيوية الشباب وتفكيره.

4 ـ الأبعاد المجسَّمة

للطاقة والمادة

د. أنور: هل كنت مرنا ومقنعا في الحديث عن «الزمن والشباب»؟

ندى : نعم.. وإلى حد كبير، ولكنك أدخلتنا في متاهات النسبية وارتباط الزمن بشباب العقل وشباب الجسد. وهذا أمر جيد، استفدنا منه كثيراً.

بسام : فعلا إنه أمر جيد.. فهل ترى يا دكتور أن للزمان والمكان تأثيرهما على الشباب والشيخوخة؟

د. انور: سؤالك جميل.. وأريد هنا التنويه، بأن العلماء سلطوا الضوء على نوع من الإدراك لم يكن معروفاً في السابق، وهو أن الزمن لا بداية له ولا نهاية.. وكذلك المكان، لا أبعاد مجسَّمة له.

ندى : لم أفهم شيئاً يا دكتور.. فما معنى الأبعاد المجسَّمة للمكان؟

د. أنور: الأبعاد المجسَّمة هنا، تعني أن كل جسم يسبح في الكون، يتركب من حزمة ضوئية، غير منظورة من الطاقة التي تتذبذب وتتوتر في فراغ عظيم، وهذا يفسر لنا أن هذا الجسم ليس هو نفسه كما نراه، لأن له أبعاداً لا نراها من الأشعة والطاقة.

ندى : الآن فهمت.. ولكن هل يخضع الذكاء المتراكم لنظرية الأبعاد المجسمة أيضاً؟

د. أنور: قد سألت عن الإعجاز في خلق الإنسان.. وأنا سأجيبك عن الطاقة الموجودة في جسم الإنسان إنطلاقاً من مفهومنا للزمان والمكان.

الإنسان يكون نفسه والكواكب والمجرات تكون نفسها.. وكل المخلوقات تكون نفسها. وجسم الإنسان، ككل المخلوقات يتجدد في كل ثانية.

ندى : وهل التجدد المستمر يطال العقل والحواس أيضاً؟

د. أنور : يا أعزائي: المسألة واضحة، لأن حواسنا ترينا أننا نحتل مكاناً وزماناً هما أبعد بكثير مما نظن.

وخلق الإنسان بحد ذاته معجزة كونية، بإمكاننا أن ندركها جيداً كلما تعمقنا في خلايا الجسد وفي أعماق النفس..

[راجع "عجائب الخلايا" في كتاب "بناء الكون ومصير الإنسان"].

بسام : وكيف يكون ذلك؟

الذكاء الزمني

د. أنور : يستمد الإنسان طاقته من ملايين بل بلايين السنين من الذكاء والتطور الفكري، وهي التي رافقت نشوءه منذ خُلق سيدنا آدم عليه السلام.

ونحن نعلم مدى ما وصل إليه هذا التطور.. كما نعلم أن ذكاءنا نستخدمه في كثير من الأحيان لمراقبة التغيير الدائم الذي يحدث في داخلنا.

ندى : هل تقصد يا دكتور، تطور الخلايا والهورمونات؟

د. أنور : إلى حد ما.. لأن كل خلية من خلايا أجسامنا، تشكل قطباصغيراً جداً يتصل بـ«كمبيوتر» الكون اللامتناهي، ومن هنا، أصبح بإمكان الإنسان، المحافظة على حصانته الجسدية وتأخير شيخوخته.

بسام : وكيف يمكن للإنسان تأخير شيخوخته يا دكتور؟

د. أنور : كما قلت سابقاً، فإن الخلايا التي تشكل جسم الإنسان بكليتها، تبلغ حوالي ستين مليار خلية في الجسم الطبيعي. وهي تولد خالية من الشوائب، إلا إذا اعتراها ما يعكر صفاءها ووظائفها.

الخلايا والنبض الخلّاق

ندى : وهل في جسم الانسان 60 مليار خلية؟

د. أنور : وربما أكثر بكثير..

ويجب أن نعلم أن الطاقة دون الذرية في حجمها، تتألف منها الخلايا القديمة والممعنة في القدم، وهي تجوب الكون منذ زمن لا بداية له، وسوف تستمر كذلك إلى ما لا نهاية..

ندى : وهل تتجدد هذه الطاقة باستمرار طوال هذه السنوات البليونية أو المليارية؟

د. أنور : نعم تتجدد وتغيِّر نفسها كل لحظة، وكذلك يحدث في أجسادنا التي تخضع أيضاً للنبض الخلاق والطاقة العجيبة التي تدير حياتنا..

بسام : وما هو النبض الخلاق في أجسامنا؟

د. أنور : إنه التفاعلات التي تنبض بها خلايا أجسامنا ويُقدَّر عدد هذه التفاعلات بحوالي ستة آلاف مليون حركة إنفعالية في الثانية الواحدة.. ونحن بطبيعة الحال، لا نحس بها، ولكن إذا توقفت هذه التفاعلات التي ينتج عنها التحولات الكيميائية في الخلايا، تحدث الفوضى في الجسم وقد يذبل فجأة..

ندى : وإذا توقف جزء من هذه التفاعلات والتحولات؟

د. أنور : عندئذ يحدث هدم سريع للخلايا فتموت.. وبذلك تدب الشيخوخة في الجسم؟

بسام : وهل يستطيع الإنسان من خلال عقله وإدراكه، أن يبقي جسده بحالة دائمة من التغيير والتجدد والشباب؟

د. أنور :لا.. لأن خلايا الجسد تزاول وظيفتها في عملية التجدد والتغيير من تلقاء نفسها،..

لكن عقل الإنسان وإدراكه لدوره في الحياة وضرورة حفاظه على حيويته، يجعل الخلايا أداة طيِّعة تساعد الجسم على تحصينه من الشيخوخة..

فبالعقل نجتاز معظم الصعاب.. وبه نسمو إلى حيث نحرر أنفسنا من كل الشوائب ونتجنب الوقوع في الشرور والمخاطر.

ويجب أن نعلم أنه متى رضي الإنسان عن نفسه.. وشاع هذا الرضى في محيطه.. أصبح المحيط إمتداداً له.. وبذلك يشعر أن الشيخوخة ما تزال بعيدة عنه حتى وإن تقدمت به السن.

الفرح والغضب

ندى : ما قلته يا دكتور بشأن الشباب والشيخوخة صحيح مئة بالمئة.. وإذا كان الإنسان متوتراً وعصبياً وساخطاً أو مريضاً، فإن هذه المزعجات تمتد إلى المحيطين به.. فيصبح الجميع حانقين.. متوترين؟!

بسام : وهكذا يولد العنف.. وخاصة العنف العائلي..

د. أنور : ما قلتماه صحيحٌ..

ولكننا نريد من خلال هذه المناقشات أن ننبه إلى أن الفرح هواء عليل والغضب وبال مقيت.

الفرح يمدد الشباب والحيوية، بينما الغضب يستدعي الشيخوخة والهرم بسرعة..

ندى : لذلك لن أغضب أبداً بعد اليوم، مهما صادفتي المتاعب..ما دام الفرح يطيل العمر ويبقيني شابة..

بسام : ولكن هل تستطيعين الصمود أمام المتاعب؟

د. أنور : على رسلك يا بسام..

إن في داخل الجسم البشري معملاً كيميائياً شديد التعقيد، ومن خلاله تجري العمليات والتحليلات داخل جسم الإنسان دون إدراك منه.. وكلما استطعنا الصمود أمام المتاعب كلما شعرنا أن في وعينا تدور عمليات ناشطة تستنهض طاقاتنا النفسية والإدراكية لتشحذ في داخلنا غريزة حب البقاء والعيش بسعادة.

وهذا الإستنهاض لطاقتنا النفسية، يحفّز لدينا جهاز المناعة، لمقاومة المرض والشيخوخة والهرم.

ويجب ألا ننسى أولاً، إننا كبشر لا بد أن نهرم.. ولكن التحدي الذي يجب أن نبديه حيال أجسادنا، هو أن ندرك حجم الصورة التي رسمها لنا المجتمع للشيخوخة وغرسها في عقولنا حول حتميتها.. هذه الصورة خطأ مرفوض.. لأن الإنسان الذي استطاع الحفاظ على صحته الجسدية وصحته النفسية، وقد بلغ التسعين من عمره، يتمتع إلى الآن بنضارة ونشاط إبن السبعين.

ندى : وفي مقابل ذلك، نلاحظ أن إبن الأربعين الذي أهمل صحته الجسدية والنفسية، يعاني من سلسلة من الأمراض في جسده وفي نفسيته.

فهي إذن معادلة نسبية يا دكتور أليس كذلك؟

د. أنور : نعم إنها معادلة نسبية.. ثم علينا أن ننظر إلى نسبة الذين يموتون بالأمراض الخطيرة.. أليست هي أعلى من نسبة الذين يموتون بين العقلاء الذي يصونون أجسادهم من كل خطل؟

لذلك يجب أن يكون البديل لحياتنا المتوترة والقلقة والحزينة، أن نعالج متاعبنا ونتغلب عليها ونعطي للآخرين من المتوترين دائماً، البديل الأمثل للعيش في أجواء الحياة المفعمة بالرضى والسعادة والمحبة. بدل الحياة المشحونة يومياً بالتوتر والنفور والخوف.

الإعتناء بالصحة

د. أنور: هذا الواقع الجديد، يجب أن نعيش في ظله.. ولا بد من التأكيد على أن مسألة الشيخوخة والهرم، أمر لا جدال فيه.. لأن كل المخلوقات بعد ولادتها وحياتها لا بد أن تذبل وتموت..

بسام : هذه سنَّة الحياة..

د. أنور: نعم إنها سنة الحياة.. ولكن هذا الأمر، ليس مقبولاً بالنسبة لعالم لا متناه.. ولا ينقطع عن تجديد نفسه، طالما أن الطاقة موجودة في داخلنا.. لذلك علينا أن نشحن هذه الطاقة باستمرار..وأن نعدَّها دائماً لتكون مصدراً لشبابنا وحيويتنا.

أنظر إلى الوردة الجميلة المتفتحة النضرة.. ثم راقب مشاعرك تجاهها، الآن.. وعندما تذبل وتموت؟!.

فكر قليلاً.. بأن النبتة التي قطعت منها هذه الوردة.. قادرة بعد حين على إنبات وردة جميلة متفتحة ونضرة.

لكن هل يحدث ذلك إذا لم تعتن بالنبتة وترعاها بالماء والهواء والنور؟

هكذا هو جسدك، نبتة خضراء، قابلة للحياة والتفتح إن راعيتها واعتنيت بها.. وقابلة للذبول والموت.. إن أهملتها وتركتها للأقدار..

فاختر الحياة.. لأنك تستحقها بجدارة..

الشفاء النفسي

ندى : ما قيمة الحياة، إن أصيب المرء بداء لا يمكن الشفاء منه؟

د. أنور :هذا اعتقاد خاطىء.. لأن نسبة البائسين واليائسين، يموتون بنسبة أكبر من المصابين بمرض السرطان والقلب.. وقد اثبت الأطباء أن المصابين بهذه الأمراض قادرون على الشفاء إذا اقتنعوا أن أجسادهم ليست أجهزة صماء.. بل إنها تتمتع بمستوى راق من الذكاء إن اكتشفنا مكامنها؟

بسام : وهل حدث فعلاً أن شفي مصاب بالسرطان أو القلب؟

د. أنور : أشارت الدراسات الطبية التي قام بها الطبيب النفساني دافيد سبيغل David Spiegel من جامعة ستانفورد بالولايات المتحدة الأميركية، إلى أن الوضع النفسي والعقلي للمرضى، يؤثر في شفائهم.

ندى : وكيف برهن ذلك؟

د. أنور : أختار هذا الطبيب 86 حالة نسائية متقدمة من مريضات سرطان الثدي.. وأعطى 43 منهن علاجاً نفسياً استغرق ساعة من كل أسبوع، وقد استبعد أن يكون لهذا العلاج النفسي أي فائدة بالنسبة إليهن. وبعد مرور عشر سنوات على هذا البحث، تبين له أن عدد اللواتي تلقين العلاج النفسي واستفدن منه، كان ضعف عدد اللواتي لم يتلقين هذا العلاج.

ندى : النتيجة مذهلة حقاً يا دكتور.

د. أنور : نعم كانت مذهلة.. وقد نزلت على الباحث نزول الصاعقة، لأنه فوجىء بنتيجة لم يتوقعها.

بسام : وهل تكررت التجربة للتأكد منها؟

د. أنور : التجربة تكررت ثانية وكانت النتائج مشابهة لما توصل إليه الدكتور سبيغل.

وعام 1987 قام الدكتور جونسون في جامعة «يال» بدراسة شاملة شاركه فيها عدد من الأطباء حول نفس الموضوع.وتبين له أن سرطان الثدي انتشر بسرعة أكبر بين ذوات الشخصيات المكبوتة، وفاقدات الأمل في حياتهن وغير القادرات على التعبير عن غضبهن أو خوفهن..

ندى : وهل ينطبق ذلك العلاج على أمراض أخرى غير السرطان؟

د. أنور : نعم بيَّنت الدراسات أنه ينطبق على مرضى داء الربو وداء العصبي وغيرهما.

بسام : ما فهمته منك يا دكتور أن العلاج النفسي لبعض الأمراض، يكون ناجعاً بتأثير الإيحاء وإعطاء المريض حافزاً لاكتشاف طاقاته حتى يحارب بها المرض.. أليس كذلك؟

د. أنور : أجل.. لأن المفهوم الجديد للعلاج، يفيدنا بأن العواطف والاحاسيس ليست أحداثاً عابرة منفصلة عن العقل والذكاء، لكنها تعبر عن الوعي المتعلق بأسس الحياة..

ندى : وما تقصد بأسس الحياة.

د. أنور : أقصد الروح.. وجميع المعتقدات الدينية تُجمع على أن الروح هي نسمة الحياة.. والروح العالية أو المتدنية عند الإنسان، لا بد أن تظهر في تصرفات جسده.

بسام : وأعتقد أنه الوحيد الذي يشعر بعوارض المرض وبمظاهر الشيخوخة أيضاً.

د. أنور : فعلاً.. الإنسان هو الوحيد بين المخلوقات، يعي عوارض المرض ومظاهر التقدم في السن، وبإمكانه أن يفسر وعيه هذا بالخوف واليأس.

ندى : فماذا يحدث إن استسلم لهذه المخاوف؟

د. أنور : يزيد من تقدم المرض.. كما يزيد من تقدم السن باتجاه الشيخوخة.. والعكس صحيح.

لأن القبول بالمرض والتقدم في السن، والتكيف معها بلباقة، يمنع كثيراً من الشقاء والعذاب والألم، على الصعيدين الصحي والعقلي.. وبالتالي يبعدان الشيخوخة ويؤخرانها..

والمثل يقول عمر الإنسان لا يقاس بعدد السنين، بل بما يحس ويشعر ويفكر. وينتج ويبدع.

الفكر.. طاقة للوعي

ندى : قلت يا دكتور أن عمر الإنسان لا يقاس بعدد السنين، بل بما يحس ويشعر ويفكر.. فما هو الفكر هنا؟

د. أنور: الفكر، نبضة من الطاقة والمعلومات. وكل شيء في الطبيعة كالأشجار والجبال والمحيطات والنجوم، تتضمن طاقات من المعارف والأفكار.. ولكن، هناك فرق بين أفكار الطبيعة وأفكار الإنسان.

بسام : وما هو هذا الفرق؟

د. أنور : الطبيعة تفكر بما هو مرسوم لها، بحيث تنبعث وتتطور وتضمحل وفق دورة ثابتة.

أما أفكار الإنسان، فهي ليست ثابتة وغير ملتزمة بدورة معينة.. وبمجرد الوعي بالأشياء المحيطة بنا، فإن هذا يعني أننا شركاء بما يجري في داخلنا من تفاعلات، وشركاء بما يحدث في محيطنا من تطورات.

إذن، المشكلات التي تعترينا، نابعة من عدم مسؤوليتنا بالنسبة لما نقوم به، أي إن الوعي والإدراك مهمان جداً لحياة الإنسان وصحته.. فليتسع صدرنا لتقبل الأفكار الجديدة والحصول على المعرفة، ففيها صلاحنا وفلاحنا وكل تقدم نحو المزيد من الحيوية والشباب.

وحتى تحصل على المعرفة، عليك أن تكون جاداً في طلبها. وفي ذلك، قد تتوصل إلى إزاحة الغموض الذي يعتري العقل، وهذا ما وصفه «ديباك تشوبرا» بالوقود الذي يسيّر حياتنا أو يلهمنا إلى إيجاد الحياة التي نريدها، وهذا الوقود هو نفسه الذكاء الذي يشبه الطاقة الكهربائية أو الطاقة النفطية أو الشمسية أو الذرية التي تقوم بتشغيل الآلات والأجهزة والتوربينات وغيرها.

لكن الذكاء وحده، لا يكفي. فأنت بحاجة إلى مُعين وإلى الإرادة الإلهية، لأن الذكاء قد

يخطىء إذا واجه ذكاء، طاقته أكبر من طاقتك؟

لذلك تلجأ إلى أحد زملائك، أو أقاربك أو معارفك لتتناقش معه في بعض ما يعصى عليك.

ندى : هذا مهم فعلاً..

د. أنور : واعلم أن وجود الشريك، يترك في نفسك مشاعر الإرتياح والبهجة.. وقد يزيد من طاقتك وقدرتك على أداء المهمة.. وأما الإرادة الإلهية.. فهي العامل الأكثر أهمية لأنه هو الذي يدفعك للعمل ويحثك على النجاح.. ويكون موقفك مثل الأطباء الذين يستخدمون علمهم وذكاءهم في إجراء العملية الجراحية.. وبعد الإنتهاء يقولون: لقد قمنا بواجبنا.. والباقي على الله؟!

ندى : ونِعم بالله؟!،

د. أنور : إذن، عندما نقوم بأي عمل لا بد أن نتذكر القدرة الإلهية، فهي التي تعيننا على تخطي الكثير من المصاعب والمتاعب. والمثل يقول: كن مع الله ولا تبالي..

بسام : يا إلهي.. علي أَنْ أُدوِّنَ هذه المُلاحظاتِ في دَفْتَرِ مُذَكِّراتي.. فهي مُهِمَّةٌ جداً يا دكتور؟

د. أنور : أجل إنها مهمة جداً.. وعندما تسجل عدة ملاحظات عن عمل اشترك فيه ذكاؤك وشريك لك بالإضافة إلى القدرة الإلهية أولاً، فأنت ستفاجأ ببعض الأحداث وكأنها معجزات هبطت عليك..

وستوقن أن الله يؤيدك في كل خطوة تخطوها في حياتك؟!..

5 ـ السعادة النسبية

ندى : لقد تأخرت عن موعدك يا بسام.. عسى المانع خيراً..

بسام : نعم.. نعم.. المانع خيرٌ إن شاء الله..

ندى : قل لي.. ما سبب تأخيرك طالما أنني أراك مبتسماً وأساريرك منفرجة فرحة..

بسام : كنت في المصرف أكشف على حسابي وأسحب بعض النقود لأنني أحتاج إليها اليوم..

ندى : وما الغريب في ذلك.

بسام : لقد وصلني التحويل الذي كنت أنتظره منذ أيام، وبذلك سوف أحقق مشروعي الصغير الذي حلمت به منذ زمن طويل..

ندى : طالما أنك اليوم سعيد يا بسام، فما رأيك لو تحدثني عن شعور الإنسان بالسعادة..

بسام : أرى أنك تستفيدين من سعادتي الآن لأصف لك شعوري.. أليس كذلك.

ندى : فعلاً هذا ما أريده وأعتقد أن الشعور بالسعادة، عبارة عن طاقة استثنائية تصيب الإنسان في لحظات ما..

بسام : هل تعلمين أن السعادة مسألة نسبية أيضاً..

ندى : أفصح عما تريد قوله؟

بسام : قبل أن أدخل إلى المصرف، كنت قلقاً ومتوتراً.. وعندما أبلغني الموظف بوصول التحويل المالي، خفق قلبي فرحاً.

لكنني تظاهرت أمام الموظف أن الأمر بالنسبة لي عادي جداً.. وقد كتمت فرحتي إلى أن خرجت من المصرف وركبت السيارة..

ندى : وماذا بعد..

بسام : في السيارة رفعت صوت المذياع وأخذت أغني وكأنني ما زلت فتًى غريرا.. وقد فاتني أنني فتحت نافذة السيارة فانطلق الصوت إلى الخارج..

ندى : هذا أول خطأ ترتكبه يا بسام؟

بسام : فعلاً.. فقد اضطررت للسير ببطء.. وفجأة أطل أحدهم من سيارته وأشار إلى الصوت المرتفع وقال لي: هل عدت مراهقاً يا رجل؟

ندى : جميل.. جميل أن تعود مراهقاً يا بسام.. أليس كذلك؟

بسام : من الطبيعي أنني خجلت من نفسي واعتذرت من الرجل.. وتابعت سيري مسرعاً حتى أصل إلى هنا..

ندى : وتبلغني الخبر السعيد. أليس كذلك.

بسام : هذا ما حدث؟

ندى : ولكن ألم تلاحظ أنك ارتكبت خطأ ثانياً عندما تابعت سيرك مسرعاً..

بسام : فعلاً.. لقد أفسدت سعادتي بنفسي مرتين.

ندى : والآن ما هو شعورك؟

بسام : هو خليط من السعادة والتوبيخ الذاتي..

ندى : لكنه..

بسام : لكنه شعور بالخيبة..

ندى : ولماذا؟!

بسام : لأن المبلغ الذي وصلني لا يفي بتمويل المشروع بل بثلثيه تقريباً؟!

* * *

د. أنور : أرى أنك متجهم بعض الشيء يا بسام.. بينما تبدو ندى أكثر سروراً. فماذا في الأمر؟

ندى : لو رأيت بسّاماً قبل قليل يا دكتور.. كان وكأن الدنيا لم تسعه من الفرح..

د. أنور : وماذا جرى حتى تبدل الأمر؟

ندى : كان سعيداً جداً لأن التحويل المالي وصله اليوم، ليبدأ بتنفيذ مشروعه الذي حلم به

منذ زمن طويل..

وعندما تذكر أن المبلغ غير كاف.. عاد إليه الحزن والقلق..

د. أنور: إذن.. هذه سعادة ناقصة.. لكنها تبعث على الخيبة..

ندى : الخيبة الناقصة أيضاً.

د. أنور: أصبت يا ندى.. فالمثل الشعبي يقول:

«يا فرحة ما تمت».

بسام : لا.. المسألة ليست بذي أهمية.. فالوقت ما زال أمامي لأجمع باقي المبلغ وأبدأ التنفيذ؟!.

تخليق الذكاء والسعادة

د. أنور : أحسنت يا بسام.. إنك تستفيد من الطاقة المخزونة داخلك لتوحي لنفسك بالثقة وبأن الوقت لم ينته بعد لإنجاز ما تحلم به؟

ندى : وهل هذا ناتج عن طاقة مخزونة أو عن ذكاء فطري أم ماذا؟

د. أنور : بل إن الطاقة المخزونة أوحت إلى الإرادة فتحركت. وهكذا، فإن حياتنا تتعرض دائماً لحقول شاسعة من التجارب، في ظل طاقة كامنة في داخلنا، ومعرفة مخزونة في ذاكرتنا، وذكاء متراكم في وجودنا بل مخزون أيضاً في خلايا أجسامنا..

فأما الذكاء، فيعبر عنه العقل بكماله واحتضانه للمعاني والحقائق الجديدة التي تتوق دائماً إلى تخليق مستمر.

بسام : وهل يعني التخليق المستمر، البحث عن السعادة؟

د. أنور : بإمكاننا أن نقول ذلك..

وبإمكاننا أيضاً أن نقول إن السعادة جزء من الطاقة المتجددة داخلنا.. تماما كما نقول أيضاً إن الفراغ في قلب الذرة، هو جزء من رحم الكون المفعم بالتفاعلات، حتى لا تتوقف نسمة الحياة.

ندى : وإذا أردت أن أكون سعيدة.. هل أفكر بالسعادة فتنطلي نفسي بها؟

د. أنور : لا.. ولكن مجرد التفكير بالسعادة.. إنما هو شعور لحظي بها.. ولكن علينا أن نفتش عن السعادة في داخلنا.. فهي موجودة فينا وعلينا العثور على مكامنها من خلال العقل والوعي بضرورة إستخراجها.

بسام : وهل يمكن أن تكون السعادة غريزة، أم هي مجرد شعور ينتاب الإنسان عندما يحقق

شيئاً كان يحلم به؟

د. أنور : السعادة، شعور غريزي يتحقق أحياناً عندما يشرب العطشان ماء بارداً في الصيف. أو يأكل الجائع طعاماً شهياً، أو يكسب العامل أجراً كبيراً يستحقه.. أو يحصل التاجر على صفقة مضمونة الربح. والسعادة أيضاً عندما يغتسل الإنسان بعد تعب، وأن ينظف اسنانه وأن يرتدي أجمل الثياب؟!

ندى : وهذه كلها نسبية..

د. أنور : بدون شك.. لكن يجب أن نعلم بأن معظم حاجاتنا الأساسية، تتماثل بحاجاتنا للسعادة والحب والتفاهم والتشجيع والمساعدة.

الرغبات والإحتياجات

بسام : هل نعتبر أن احتياجات الإنسان بمثابة رغبات؟

د. أنور : لا.. لأن الرغبات التي تنشأ في أفكارنا، تشوبها في الغالب، الأنانية.. وبالتالي، فهي لا تعبر عن حاجاتنا الحقيقية.

ندى : ولماذا تفصل بين الرغبات والإحتياجات يا دكتور؟

د. أنور : لأن الناس في معظمهم منشغلون في تحصيل الثروة والوصول إلى أهدافهم المادية أو السعي نحو تحقيق طموحات سياسية أو وظيفية.. وهذه الإنشغالات كلها، لا علاقة لها بالحاجات الأساسية التي فطر عليها الإنسان، كتوقه لتحقيق السعادة والفرح والراحة والرفاهية.

بسام :لكن ألا ترى يا دكتور أن هذه الحاجات تجلب السعادة لأصحابها؟!

د. أنور : نعم تجلب لهم السعادة الآنية.. تماماً كما فرحت أنت عندما علمت بوصول التحويل المالي إلى حسابك.. لكن هذا الفرح أو هذه السعادة، إندثرت عندما تذكرت أن المبلغ لا يكفي لتنفيذ مشروعك.

بسام : هذا صحيح..

د. أنور : لذلك، فإنني أرى أن هؤلاء الناس، قد انحرفوا بعيداً جداً عن حاجاتهم الأساسية والطبيعية، نحو حاجاتهم الآنية.

ندى : وماذا عليهم أن يفعلوا؟

د. أنور : عليهم أن يتعلموا من جديد، أن هناك أهدافاً متعددة غير تلك التي أملاها عليهم المجتمع، ويمكن أن يتحقق من خلالها الإكتفاء المدرك للحاجات، لأن كل خلية في

أجسادنا تسعى بطبيعتها نحو الهدف الذي تستطيع من خلاله تحقيق السعادة والفرح والجمال والحب.

بسام : لكن ما أوردته يا دكتور، إنما يدور في فلك المثاليات وإبعاد الناس عن تلبية إحتياجات الحياة ومتطلباتها.

د. أنور: أبداً.. فأنا لست ضد توفير إحتياجات الناس ومتطلباتهم..فهذا حقهم وهو أمر طبيعي. ولكنني أتحدث عن السعادة.. وعن إنحراف الناس عن أساليب الوصول إليها..

6 ـ مواجهة الهموم

بالتفكير في السعادة

ندى : من اللافت يا بسام، أن الدكتور يتحدث عن السعادة وكأنها لا تفارقه.. وهذه نعمة كبيرة..

بسام : لهذا أريد أن أسألك يا دكتور.. هل فعلاً أنت سعيد؟

د. أنور : طالما أفكر بالشباب والحياة والسعادة.. فأنا سعيد.. ومتى توقفت عن ذلك، فهذا يعني أنني انتهيت.

ندى : فكيف نصل إلى السعادة التي ننشدها إذن؟

د. أنور : بالتفكير فيها.. والتركيز على ضرورة شعورنا بها مهما كانت الأسباب.

بسام : حتى وإن كان الإنسان مترعاً بالهموم والمشاكل؟

د. أنور : ومن أين تأتي الهموم والمشاكل.. ألم يكن الإنسان عاملاً مساعداً في استحضارها..

ألم يكن شريكاً في التعامل مع الناس.. أنت محق إذا قلت لي بأن المشكلات تولد فجأة لأن الآخرين فاسدي الأخلاق..

ولا يمكن أن يعيش الإنسان في مجتمع مثالي حتى يكون سعيداً في حياته، لأن المجتمع المثالي غير موجود أصلاً..

ندى : إذن كيف نكون سعداء في مجتمع فاسد أو لنقل في مجتمع غير متوازن؟

د. أنور : علينا أن نواجه عقولنا وأجسادنا بالوعي والإدراك..

وأن نفصل موضوع الحاجات عن موضوع الغرائز.. لأن في كلا الأمرين إضطرابات تعتري تفكيرنا.. ولا يمكن إصلاح نفوسنا إلا بالتركيز العقلاني وإعادة التوازن إليها وبعث التحول والتغيير فيها.

بسام : وهل إعادة التوازن يتم بالتركيز العقلاني على شؤوننا؟

د. أنور : طبعاً لأن العقل أساسي في استجلاب السعادة والحب والفرح.. ومتى أدركنا أن علينا أن نكون سعداء، نستطيع ساعتها أن نفكر بالوسائل الممكنة..

ندى : إذن علينا أن نفكر دائماً أننا ما نزال شبابا، وأن حب الحياة يجب أن يكون دافعنا لهذا التفكير.

د. أنور : طبعاً.. التفكير الدائم بالشباب يزيد من حيويتنا ومن حبنا للحياة..

وإذا استطعنا أن نغير نمط تفكيرنا في ضوء الدوافع العقلانية الحكيمة، أمكننا التوصل إلى التغيير المفيد في نفوسنا وأجسادنا.

ندى : كلامك جميل يا دكتور... وهو يبعث على الثقة في النفس، ويدفعنا دائماً للتفكير بالحيوية والشباب.

بسام : وهل تعتقد يا دكتور أن التفكير بالسعادة والشباب يُخرج الهموم من صدر الإنسان؟

د. أنور : أصبح من الواضح علمياً، أن الأفكار والمدركات، تستطيع أن تؤثر على المزاج والإنفعالات والمشاعر أو العواطف. والجهاز المعرفي المخزون داخلنا هو الذي يتوسط بين الحادثة الخارجية والإنفعال الناتج عنها.

ويحضرني هنا قول لشكسبير في مسرحيته «هملت»: «لا يوجد هناك شيء جيد وآخر سيء.. ولكن التفكير هو الذي يجعل الشيء جيداً أو سيئاً».

مواجهة الشتائم

بسام : هذه النظرية تبدو فلسفة غريبة وغير منطقية. لأنني عندما أتعرض لشتيمة من أحد، لا يمكنني إلا أن أظهر له الكراهية، وهذا أدنى شعور يصدر عني؟

د. أنور : بل تستطيع أن تؤطر هذا السلوك وتعيد النظر فيه مرة أخرى حتى لا تشعر بالكراهية نحوه. فلو شتمك مجنون.. هل يحدث هذا الفعل كراهية نحوه؟

بسام :أشعر أنه غير عاقل.. وهو لا يستحق العقاب بل يستحق الشفقة.. أما الإنسان العاقل، فشتيمته أشد وقعاً..؟

د. أنور : إذن، طالما أن الشتيمة حدثت، فهي لم تسبب لك الغضب.. بل أنت الذي أغضبت

نفسك وخلقت المناخ العدواني.

أي أن تأويلك وتفسيرك للشتيمة سبَّبا لك الإنفعال والعاطفة.. والطريقة التي فكرت بها، خلقت لك الإنفعال السلبي أو الإيجابي.

ندى : وكيف يمكننا مواجهة فعل السوء من الآخرين؟

د. أنور : هناك ثلاث طرق أساسية نستطيع من خلالها مواجهة أي تصرف سيء.

أولاً: التفكير بعقلانية.

ثانياً: التفكير بدون عقلانية.

ثالثاً: تبرير التفكير.

التفكير المنطقي

بسام : فما هو التفكير العقلاني؟

د. أنور : إنه التفكير المنطقي الصحيح الذي يقوم على حقيقة موضوعية وليست ذاتية شخصية.

ويساعدنا هذا التفكير على البقاء سعداء، ويقدم لنا الحماية لتحقيق أهدافنا ومرامينا، ويحسن حياتنا الإنفعالية ونجاح علاقاتنا الإجتماعية.

ندى : وماذا عن التفكير اللاعقلاني؟

د. أنور : إنه التفكير الخاطىء.. وهو الذي يفسد الصحة الإنفعالية وسلامتها.. وغالباً ما يؤدي إلى صراعات لا تبدو ضرورية ومفيدة.. وفي بعض الأحيان، قد يهدد حياتنا.

بسام : وماذا تقول في تبرير التفكير؟

د. أنور : التبرير يمثل محاولة لتفسير أفعال أو خيارات تبدو ثابتة وصحيحة، لكنها في واقع الأمر زائفة. وهي تبقى مجرد تبريرات وأعذار واهية.

ندى : إذن، النموذج العقلاني هو النموذج الصحي لتفكيرنا وأجسادنا؟

د. أنور : نعم.. وهو المنطقي لأن ما عداه يفسد على المرء سعادته وقد ينغص عليه حياته.

بسام : فما نصيحتك يا دكتور؟

د. أنور : حاول أن تطرد من أفكارك صِيغَ الوجوب والإلزام في قراراتك وخطط أعمالك، واعمل على إبدالها بصيغ كلامية وأحاديث مع ذاتك بشكل عقلاني.

وتذكر دائماً أن في الإعادة إفادة..

وبدلاً من أن تقول لنفسك: يجب أن أفعل كذا.. أو يجب أن أحصل على كذا.. قل: أفضِّل كثيراً أن أفعل كذا، وأن أحصل على كذا؟!.

ندى : هذه فكرة جيدة.

بسام : بل تبدو منطقية أيضاً..

د. أنور : نعم إنها منطقية فهي تضعف الإنفعالات السلبية وتزيد من المشاعر الإيجابية.. ولنأخذ مثالاً على ذلك:

عندما نصادف شخصاً نعرفه لكننا لا نتعامل معه كثيراً فيقول لنا بنوع من العبوس: صباح الخير..

فما ردة فعلنا؟ طبعاً سوف نتقبل سلامه باستهجان وقد ننوي في المرة المقبلة، عدم الردِّ عليه أو قد نشيح بوجهنا عنه..

بسام : كل شيء وارد، لأن طريقة إلقائه للتحية لم تكن مريحة.

د. أنور : وهذا يعني التباعد والفرقة..

أما إذا قال لنا: صباح الخير وهو يبتسم وأتْبع الصباح برفع يده. فكيف تكون ردة فعلنا..

بسام : طبعاً سوف نرد عليه بارتياح.. وقد نخاطبه ونتحدث معه؟

د. أنور : أي أن تقاربا تعزّز بهذه التحية الفرحة. والتقارب بين شخصين، يخلق أجواء من السعادة والحبور..

الحزن وظهور الأمراض

الحزن خلاف السرور.. ويعني علمياً ظهور حُزْمة من الإنقباض، تنتاب المرء فتنزوي به ضمن إطار قائم أو ضمن أجواء ضبابية قد تكون رمادية أو سوداء... والسبب في ذلك، التأثيرات الخارجية التي تنعكس مباشرة على حواس الإنسان وتبدأ بالسمع ثم البصر وأحياناً بالعكس.

***

ويأتي الحزن عادة، نتيجة تراكمات نفسية تصيب الإنسان دون سبب مباشر.. وقد يكون السبب إرهاق أو موقف شعرت فيه أنك مغبون. أو حادث تذكرته وكان مؤلماً..

وقد يؤدي الحزن إلى اليأس.. وهما معا يسببان فوضى في عمل خلايا أجهزة المناعة في الجسم.

وهذا يسرِّع في خطر الإصابة بالنوبات القلبية وربما ظهور السرطان أو سكر الدم وضغط الدم وغيرها.

لذلك يقول الأطباء: إن الحزن واليأس يقصِّران عمر الإنسان.. ويؤثران على سحنته وعلى توازنه وتصرفاته..فيبدو مسنا قبل أوانه. وخصوصاً إذا ترافق ذلك معه.

فأما الفرح والسعادة والرضى، فهي أمور تساعد كثيراً على إبقائنا أصحاء، وبالتالي فإنها تطيل أعمارنا.

الإرهاق الفكري

في هذا الإطار، لا يمكن فصل علم النفس عن علم الأحياء «البيولوجي»، لأن أي إرهاق فكري، مهما كان صغيراً، يفرز سيلا من الهورمونات الضارة بالجسم، فيتأثر بها الإنسان وتتحول إلى إرهاق جسدي.

والإرهاق الفكري متعدد الدرجات والنوعيات. فإذا كان ناتجاً عن عمل يحتاج لإشغال الفكر، فهو مسألة طبيعية. أما إذا كان ناتجاً عن مشكلات ونزاعات.. فهو بداية للخطر..

ويزداد هذا الخطر كلما ارتبط بمسائل مالية أو مسائل يحاسب عليها القانون ويعاقب من يخل بها، أو يخلق شرخاً وخلافات بين الناس وخصوصاً بين الاقارب.

وفي هذه الحالة، ينخفض إنتاج هورمون الدوبامين في جسم الإنسان. وهذا الهورمون يولد الرغبة في العيش وفي تناول الطعام والقيام بالوظائف الطبيعية عند الرجل والمرأة.

مرض باركنسون

وإذا انخفض إنتاج الدوبامين في الجسد، يُولِّد عند صاحبه الكآبة والحزن، ويؤثر في تضاؤل القوة المحركة للجسم. وقد يؤدي إلى إصابة الجسم بمرض «باركنسون»، لأن الدوبامين يقوم بتمرير إشارات كيميائية خاصة، لتنشيط الغدد النخامية كي تفرز هورموناتها المنشطة لكثير من طاقات الجسد.

ومن الطبيعي هنا، أن يكون للعقل دور مؤثر في حركة الإفراز الهورموني، لأن العقل في نشاطه السلبي، يؤثر في كل خلية من خلايا الجسم، مما يسبب حدوث الهرم لدى البشر، بسرعات متفاوتة.

أبحاث حول الحزن

خلال العقود الثلاثة الماضية، أكدت الأبحاث العلمية، أن الهرم يتوقف على الفرد نفسه.. والأبرز في هذه الأبحاث، أن الحزن والكآبة والإنفعال الزائد، تِسرّع في استحضار

الشيخوخة والهرم والموت.. وربما المرض قبل الموت.

لذلك، علينا استخدام العقل بشكل إيجابي، من خلال الهدوء والصبر والإتزان. لأن الطاقة التي يمكن للعقل أن يوجهها نحو خلايا الجسم كبيرة جداً.. وهي أكبر مما يمكنك أن تتخيله..

والإنسان في جسده المادي وجسده المعنوي أو الأثيري، أوسع بكثير مما تعرف.. فهو يتحرك ضمن إمكانات كونية تمده بالطاقة والحيوية وفق ما يفكر به..

فإن وجّهْتَ العقل نحو الإهتمام بجسدك وتحريكه وفق الإرادة الإيجابية، استطعت أن تستخدم طاقاته بتجرد ولصالحك.. أما إذا استخدمت إرادتك وفق سلبية ما.. فأنت تسيء إلى نفسك، وقد تقع في الهاوية دون أن تدري.

7 ـ برمجة العقل

العالم المادي بما فيه أجسادنا، هو إنعكاس لما نعيه في الكون.. وبما أن العالم موجود..
فنحن إذن موجودون، لأننا نعي هذا الوجود وندركه، وهذا ما يجب أن أؤكد عليه مرة ثانية.
وفي حالتها الطبيعية، تتألف أجسادنا من طاقة ومعلومات، وليس من مادة جامدة، وهي جزء لا يتجزأ من الطاقة اللامحدودة التي تجوب الكون.
ولا يمكن للعقل والجسد، أن ينفصلا، لأن وحدة «الأنا» التي تجمعهما، هي وحدة المسارين الفكري والجسدي، وهذه الوحدة، تكمن في مصدر خلّاق واحد.. هو الحياة.
والتفاعل الكيميائي في جسدك، ما هو إلا نتيجة مباشرة لنشاطك الفكري، ومن خلاله تنشط الخلايا الفكرية على شكل آراء وأفكار وعواطف ومعتقدات وغيرها.
ولا يظهر الإدراك عند الإنسان على أنه تلقائي.. بل هو مظهر نتعلمه من المحيط الذي نعيش فيه.

وجميعنا يعلم أن التجارب الجسدية وكيفية إدراكها، تُملى علينا من خلال المجتمع.

وإذا استطعنا تحرير إدراكنا من هذا التأثير، وهو صعب للغاية، فلا بد أن يتغير مفهومنا لتجاربنا الجسدية ومن ثم للمحيط الذي نعيش فيه.

دوافع التغيير

مما يجب أن تعلمه أن في جسدك دوافع ذكية تُحْدِث تغيّرات جديدة في كل لحظة..
والانسان في مجمل كيانه، ما هو إلا نتيجة لهذه الدوافع. فإن استطعنا تغيير هذه الدوافع، يمكننا أن نغير ما بأنفسنا، وما في أجسادنا.

وأنت تعرف ـ بلا شك ـ أنك إنسان مختلف عن سواك ومستقل عن غيرك من الناس..

لأنك لست نسخة عن الآخرين: لك مشاعرك وأحاسيسك وأفكارك واحتياجاتك.. تماماً كما للآخرين مثل ذلك... فإن مرضت أنت.. فلن يمرض مثلك، حتى أقرب الناس إليك.. فأنت وحدك الذي تمرض... وإن اشتكيت من ألم ما. فأنت وحدك الذي تتألم..

أنت إذن مستقل عن الآخرين بجسدك وعقلك.

ولهذا، فإن جسدك جزء كوني متكامل.. وكذلك عقلك.. وهو جزء من العقل المطلق في الكون.

ويجب أن تعلم أن الزمن ليس مطلقاً.. لأن الكون ليس فيه زمن، كما نعرف على كوكب الأرض، والمطلق في الكون هو الخلود وهو الكون بعينِه؟!

أما الزمن أو الوقت الذي قسّمه الإنسان إلى سنين وأشهر وأسابيع وأيام.. وكذلك إلى ساعات ودقائق وثوانٍ، إنما هو انعكاس لإدراكنا بمفهوم التغيير وضرورته.

وإذا استطعت أنت، أن تدرك التغيير اللازم لك، فأنت تخطو باتجاه التطور السريع.. لكنك لن تستطيع إدراك «اللاتغيير المطلق»، لأن هذا يعني أن الزمن أصبح خلوداً غير قابل للتجزئة.. وعندئذ تصبح على استعداد لإدراك فيزيولوجية البقاء.. وهذا ليس من قدرة البشر بدون شك.. لأنه إرادة كونية تفوق الطبيعة التي ندرك جزءاً منها؟!

إن في أعماق كل إنسان حقيقة ثابتة غير معروفة من الحواس الخمس.. بل هي عنصر أساسي في تشكيل شخصية الإنسان.

إنه هويتنا البشرية وكياننا الذي نتميز به عن سائر المخلوقات الأخرى.

فالمرض وحتى الشيخوخة والموت، إنما هي مظهر من مظاهر التغيير، وهي ليست الحقيقة الروحية الثابتة.. لأن الحقيقة الثابتة، تعبير عن وجود الكائن الخالد.

هذه الإفتراضات التي سقناها لك، إنما هي حقائق جديدة قد لا تعرفها من قبل.. ولكنك قد تحسها بشكل أو بآخر.. وقد تفاجأ إن قلنا لك إنها تأتي في إطار نظرية «الكم» الفيزيائية Quantum physics التي أطلقها ماكس بلانك وبور Bohr وشرودنغر Schrodinger وهيزنبورغ Heisenborg وبول ديراك وأينشتاين وغيرهم.

كوانتا الجسم البشري

حتى نستطيع فهم الحقائق العلمية الجديدة، نوضح بأن نظرية الكوانتا، نشأت من مبدأ عام، عن علم الفيزياء الذرية والنظريات الميتافيزيقية. وهي تدرس ظواهر الكون الصغير.. أو الكون الأصغر.. أي عالم الكائنات أو المواد الصغيرة Microcosm.. كما تعالج المفهوم الجديد للطاقة الإشعاعية.. سواء الصادرة عن جسم الإنسان أو أي من المخلوقات الأخرى.. أو التي يتلقاها الإنسان عبر الكون.

***

إذا سألتني عن علاقة «الكوانتا» بجسم الإنسان؟ أقول لك:

طالما أن الكوانتا تبحث في أدق المواد الكونية، فالإنسان بطبيعته جزءٌ من هذه المواد، وقد اشار العلماء إلى أن الطاقة الموجودة في الإنسان، لا تقاس بالكم أو بالعدد، لأن الأجزاء فيها تعمل بصورة غامضة ولا يمكن أن يدركها الإنسان، وسير العمل فيها كامن مجهول وهو الذي يبعث الطاقة من جزء إلى آخر.

وهذا يعني أن كل جزء من جسدك، موجود في كل جسدك... وكل جسدك، موجود في كل جزء من جسدك؟

ولهذا، يبدو أن نظرية الكم أو الكوانتا قدمت للعلم خدمات كثيرة؟ ومنها أنها أسهمت في تفسير كثير من ظواهر العلوم الفيزيائية والكيميائية والبيولوجية.. وكان لها تأثير قوي في مجال الفكر الفلسفي.

وهنا يصعب علينا فهم كل شيء.. فكيف يمكننا تبسيط الأمور؟

الأمر بسيط للغاية.. فنحن عندما ننظر إلى العالم من حولنا.. نراه عالماً مادياً.. فهل هذا حقيقي يا ترى؟

نعم.. إنه حقيقي، لأننا نرى كل شيء مادياً والإنسان بصفته المادية، هو في النهاية عبارة عن طاقة كهرومغناطيسية، تتألف من جزئيات غير منظورة، تسير بسرعة الضوء وليس لها حجم.. ونحن لا نراها فعلياً.. ولكننا نرى مفعولها المتمثل بالخلايا التي يتكون منها الجسد.

فأنت الآن شخص لك كيانك الخاص.. وأنا كذلك لي كياني الخاص.. فهل نتشاطر معاً في الرؤية ذاتها لكل ما نراه ونسمعه؟!..

طبعاً لا.. لأن لكل واحد منا عالمه الخاص، الذي يختلف به عن سواه.. أليس كذلك؟

هنا أريد أن أؤكد أن الإنسان، أوسع من جسد محدود وهو مكنون مادي، ولكن قوانين الفعل وردة الفعل كما نفهمها، وضعتنا في زاوية الجسد وفي مدى محدود من الحياة.

والحياة البشرية بكنهها الأساسي، مفتوحة وغير محدودة.. والجسد لا تعتريه الشيخوخة، والعقل لا يحده زمن؟!

فإذا أخذنا بهذه الحقيقة التي تتلاءم مع نظرية الكوانتا أو الكم، فإن الكائنات والكون من حولها، هي في حقيقتها طاقة كهرومغناطيسية.

عندئذ ندرك أن التقدم في السن، يصبح مختلفاً تماماً عما كنا نفهمه في السابق.

والآن، بإمكاننا أن نسأل:

هل من رؤية ترشدنا في برمجة العقل، حتى نستفيد من نظرية الكوانتا؟

الجواب سيكون بطبيعة الحال، أنّ وظيفة العقل في الأساس، هي برمجة أعضاء الجسم وإطلاقها لتؤدي عملها وفق النظام الذي يضعه العقل..

وطالما أن المؤثرات العقلية قد تبرمجت بالشكل الإيجابي.. فالتصرفات التي تُحصّن الجسد، تكون مبرراً لصفاء العقل وقدرته على إدارة الجسد، حتى يستمر في حالة من الحيوية والشباب، حتى وإن بلغ صاحبه التسعين من عمره، ما لم يتعرض لأي عن أمراض الشيخوخة؟!

برمجة أعضاء الجسد

ندى : يبدو أن برمجة أعضاء الجسم، كما لاحظنا، تحتاج للعقل المدرك.. وهذا يفرض التفكير بالعوامل التي تؤثر على الجسم وعلى العقل معاً. أي أن نفكر بكل ما يحيط بنا من مخلوقات، وأن يكون توجهنا الأهم نحو صحتنا وشبابنا...

د. أنور : إنه أمر مهم فعلاً.. وقد صدق أرسطو عندما قال: «العقل السليم في الجسم السليم»

فمن كان عقله سليماً، يستطيع أن يوجه جسده بشكل صحيح وسليم. ونحن نلاحظ أن العضلات تنمو وتكبر بواسطة التمارين، والبعض يتناول العقاقير لهذه الغاية وخاصة مريدو كمال الأجسام..

وإذا كانت العضلات تنمو وتكبر بواسطة التمارين. فإن الدماغ أو العقل، ينمو ويتبدل وفق الأسلوب الذي تستخدمه في تدريب العقل وتنشيطه. فإذا كان العقل سليماً فهذا يعني أن الجسم سليم أيضاً.

بسام : وإذا انتقصنا من تدريب الجسم أو العقل.. فماذا يحدث؟

د. أنور : المسالة بسيطة.. ولنبدأ بتدريب الجسم..

تخيل شخصاً ما، أمعن في تدريب عضلات يده اليمنى وأهمل يده اليسرى.. فماذا يحدث؟

اليد اليمنى تكون أقوى بينما اليد اليسرى، تكون ضعيفة بسبب حرمانها من التدريب.. والمشكلة تحدث، عندما يريد أن يحمل ثقلاً بيديه الإثنتين؟ لأن التوازن بين قوة اليدين مفقود، لذلك نراه يتراخى ولم ينجح في حمل الأثقال..

ندى : هذه وجهة نظر معقولة جداً.

فماذا عن العقل السليم؟

تدريب العقل

د. أنور : العقل السليم، يعني تدريبه أيضاً أسوة بتدريب الجسد..

غير أن تدريب العقل يكون بالتفكير والتخيل واكتساب المعارف والمعلومات وأي نشاط آخر يجعل الدماغ مستعداً للإستجابة الفورية بإيجابية تعود على الجسم بالفائدة.

بسام : وهل يتم التدريب تلقائياً أم أنه يحتاج للحوافز؟

د. أنور : التدريب، يعني المبادرة.. والمبادرة تحتاج لقرار.. والقرار يحتاج للإرادة.. أي للوعي والإدراك..

لذلك، فإن العقل بحاجة للوعي والإدراك أولاً، وهذا متوفر..لكن علينا اكتشافه في

أجسادنا، وبعد ذلك يتحول الوعي والإدراك إلى أفكار..

ندى : ومن يتحكم بهذه الأفكار؟

د. أنور : يقوم الدماغ من خلال تراكيب معينة بالتحكم في الأفكار والتوجهات التي تنبهه إليها النفس البشرية.. وهذه التراكيب الدماغية، تنمو وتقوى من خلال إستخدامها.

بسام : ومن الذي يستخدم التراكيب الدماغية؟

د. أنور : الإنسان نفسه.. أي عقله.. ولأن المرء يجب أن يفكر باستمرار ويحاور باستمرار، فهذا يعني تدريب العقل..

بسام : وهل يمكن تدريب العقل في أي اتجاه نشاء؟

د. أنور : تقصد التدريب السلبي أو الايجابي؟

بسام : نعم..

الخير والشر

د. أنور : التدريب على التفكير السلبي، يعني استحضار الأفكار الموتورة أو الشريرة..

غير أن هذه الأفكار محرِّضة للقلق ومثيرة للكآبة. ومتى استمر تدريب العقل سلبياً، فإن المناطق المسيطر عليها من مركبات الدماغ ستقوى مع الأيام.. وبذلك يصير صاحبها شريراً.

بسام : وإذا كان التدريب إيجابياً؟

د. أنور : التدريب الإيجابي للعقل هو الأسلم، لأنه ينظم حياة الإنسان في تفكيره وسلوكه وتصرفاته.

: وهل هناك منطقة وسطى بين التدريب السلبي والتدريب الإيجابي؟

د. أنور : لكل شيء درجات.. والعقل هو الذي يُحدث التوازن بين كل أنواع التفكير.. وكل الأفكار تخضع بالنتيجة لنوازع صاحبها وحاجاته.

ندى : وكيف يعرف المرء أنه يدرب عقله على التفكير السلبي أو التفكير الإيجابي.

د. أنور : داخل كل إنسان تياران يتجاذبان تفكيره: التيار الأول إيجابي وهو الخير والتيار الثاني

سلبي وهو الشر.

فإن ظننت أنك تقوم بتمرين سلبي لعقلك.. يمكنك اتباع الملاحظات التالية:

عليك أن تعدل كفة التمرين بين السلبي والإيجابي، وفق عملية توازن عقلي أكبر، وذلك بتقوية المناطق الدماغية الإيجابية.

بسام : وكيف أفعل ذلك؟

د. أنور: تماماً كما تفعل عند تقوية عضلاتك من خلال التمرين والتكرار..

أي عليك أن تفكر بشكل إيجابي بكل ما تريد أو ما يخطر ببالك..

وأن تكرر نفس الأفكار.

وفي كل فكرة سلبية أو صورة أو تفكير لا يعجبك، حاول الإستدلال ببدائل حيادية وإيجابية.. وعليك أن ترصد ذاتك من خلال تصرفاتك وسلوكك..

وفي كل مرة تبرز في ذهنك فكرة سلبية، أو تتخيل ما هو مثير للتشاؤم، عليك أن تعمد فوراً إلى تركيز إنتباهك إلى وعي سعيد يحمل التفاؤل..

بسام : فماذا أفعل عندئذ؟

د. أنور: أوعز إلى نفسك بحزم وبصوت مسموع، بإيقاف التفكير بما هو سلبي... ومن ثم شتت إنتباهك بموضوع جميل تسعد بتخيله أو حلم تتمنى تحقيقه..

وهكذا بإمكانك أن تدرب عقلك وتوجهه نحو الإيجاب.. وشيئاً فشيئاً يساعدك هذا التدريب على أن تعدّل المناطق العصبية الدماغية، وأن تخلق توازناً في التفكير.

ندى : يبدو أن مسألة التفكير وتوازنه النفسي والجسدي، موضوع مهم وهو يتلاءم تماماً مع مسألة تدريب العقل والجسد.. فهل الصحة الجسدية تدخل في مثل أهمية الصحة العقلية؟

د. أنور: من المعروف أن الصحة الجسدية تأتي من اللياقة البدنية أولاً.. أي ممارسة الرياضة التي تمنح الجسد فوائد متعددة على المستوى البيولوجي والمناعي والإستقلابي وتجديد النشاط وتأخير الشيخوخة وإطالة العمر وتحسين الدورة الدموية.. وكذلك تلف بعض الأعضاء الحيوية في البدن.. وهي تكافح أمراض العصيدة الشريانية والقلبية.

إضطرابات الذاكرة

بسام : وما أهمية الرياضة الذهنية، طالما أن الرياضة البدنية تساعدنا في كل هذه اللياقات؟

د. أنور : لا تخطىء يا بسام.. الرياضة الذهنية والرياضية البدنية، كلاهما يجعلان الذهن أكثر نشاطاً ويقظة وتنبها وكلاهما يؤخّر الشيخوخة..

ولتعلم أن جوهر قوة الدماغ، يأتي من النشاط.. وهناك براهين كثيرة، تؤكد أن الأفراد النشطاء ذهنياً، في سن متقدمة. والذين يواصلون إثارة وتنشيط قدراتهم العقلية، تكون نسبة تعرضهم لإضطرابات الذاكرة أقل.

ندى : وهل يحدث للذاكرة إضطرابات؟

د. أنور : نعم.. وهذه الإضطرابات هي عبارة عن أمراض ومنها ألزهايمر أو العَتَه الشيخوخي.

بسام : وماذا علي أن أفعل حتى أنشط ذاكرتي؟

د. أنور : عليك أن تتعلم كل يوم شيئاً جديداً أو تعرف معلومات جديدة، لأن هذا التعلم المستمر، يُحدث تبدلاً نوعياً في نهايات الخلايا العصبية، مما يزيد من السيل العصبي في سائر الحواس.

ندى : وهل يمكننا إستخدام ذاكرتنا جيداً إذا دربناها على الحفظ واستذكار المعلومات والأحداث والصور؟

د. أنور : الإنسان العادي يستخدم جزءاً قليلاً من قدراته الفعلية طوال حياته. علماً بأن الوظيفة الدماغية قابلة للتبدل تبدلاً واضحاً، وهي تمتلك القدرة الكبيرة للتعلم وهذا ما يسميه العلماء «المرونة العصبية».

8 ـ بناء وهدم الخلايا

طالما أنك تحب الحياة.. فأنت بلا شك لا تحب السكون.. لأن الحياة متحركة.. صاخبة أحياناً.. وهادئة أحياناً أخرى.. وربما تكون بين بين.

وفي جميع الحالات، لا بد أن تحافظ على حياتك وعلى توازنك الصحي والنفسي..

وحياتك تبدأ بالحفاظ على جسدك من الشرور والأذى.

والحفاظ على جسدك، مسألة لها معاييرها المادية والمعنوية والنوعية.

***

الطفل حديث الولادة، تكون خلاياه نقية كقطرة الماء الصافية الخالية من الشوائب.. وإذا استمرت بنفس النقاء والصفاء، بإمكان هذا الطفل أن ينمو ويكبر ويشب ويعيش عمراً أطول من سواه.

وعندئذ ليس أمامه أي سبب لكي يشيخ، طالما أنه احتفظ بخلاياه نقية صافية..

أما إذا حدث العكس.. وتعرضت هذه الخلايا إلى ما يشيبها، فالأمر مختلف تماماً.. لأن الشيخوخة ستطرق الباب بسرعة، فهي قناع لذكاء كان يجوب الكون منذ بلايين السنين.. ثم تكوَّن في جسد طفل. قد يكون أنت أو أي أحد ممن تعرف.. بل ليكن جميع الناس.

وهنا سأعود إلى نظرية الكوانتا، التي تقول إن الطاقة الكونية لا نهاية لها.. وهي لا تتوقف عن تغيير نفسها لتصبح جديدة كل لحظة.

لذلك فإن أجسامنا تخضع لنظرية الكوانتا.. ولنقل أنها تخضع إلى ذلك النبض الخلاق الذي يُحْدث باستمرار التفاعلات الحركية في كل خلية من خلايا أجسامنا بمعدل ستة آلاف بليون حركة كل ثانية؟

وهذا رقم كبير جداً بطبيعة الحال، ولكننا لا نشعر بتفاعلات هذه الحركات، لأن هذا السيل العارم من التغييرات والتحولات إن توقفت في وقت ما، تتعرض خلايا الجسم إلى فوضى عارمة قد تكون مرادفة لما نسميه الشيخوخة.

حيوية الجسد واللحم

لتوضيح الفكرة التي أشرت إليها، أقول: إن أنت تركت قطعة خبز أو لحم في مكان ما، تصاب بالعفن أو التلف أو اليباس. وهكذا أجسامنا.. فهي تمر بنفس العملية، وتصبح عرضة للجراثيم والمرض والتلف، إذا تم إهمالها.. والفرق بين الجسم وبين قطعة الخبز، إن الجسد يستطيع مقاومة الجراثيم من خلال ذرات تبثها الخلايا، أما الخبز أو اللحم وغيرهما، فإن طاقة الحيوية والتجدد تنقطع عنهما؟!

لهذا أقول إن الحركة ضرورية للجسد [راجع "فتية الكهف والحركة" في كتاب "بناء الكون ومصير الإنسان"] وكذلك تغيير الخلايا وتجديدها: ولكي يبقى الجسم صحيحاً يجب أن يعيش وفق حركة متتالية في أنسجته وخلاياه، وفي اللحظة التي نزفر فيها ذرات الهيدروجين والأوكسجين والكربون والنتروجين، وهي التي كانت في لحظة سابقة مخزونة في المعدة والكبد والقلب والرئتين، نجد عند خروجها من الفم والأنف، أنها تختفي في الهواء لتستبدل بسرعة، بذرات جديدة وهكذا إلى ما لا نهاية.

برنامج تجدد البشرة والخلايا

ومن الطبيعي أن يلاحظ المرء تبدل بشرة وجهه ويديه بشكل ضئيل.. والتبدل يحدث أيضاً عند الاغتسال وعند تقشر الجلد وظهور حبيبات وتجعدات أو ألم عابر وعند تساقط الشعر.

وقد ثبت للأطباء أن جميع أعضاء الجسم تتبدل.. وأن نسب مُدَد التجدد متفاوتة.. فالمعدة وتلافيفها تتجدد كل خمسة أيام.. وخلايا الكبد كل ستة أسابيع.. والجهاز العظمي كل ثلاثة أشهر.. وقد تأكد الأطباء من تجديد خلايا هذه الأعضاء، بعد شكوك وتساؤلات كثيرة،

لكنهم أقروا بالواقعة عندما عمد بعضهم إلى قطع نحو 90 بالمئة من كبد كلب.. وبعد عدة أسابيع، لاحظوا أن باقي الكبد وهو 10 بالمئة استطاع انتاج خلايا جديدة أعادت للكبد حجمه ووظيفته.

والعجيب أن 98 بالمئة تقريباً من الذرّات والخلايا تتجدد في أجسادنا كل عام، أي أنها تهدم نفسها وتبني بديلاً عنها بشكل متتابع ومستمر.

ومن الثابت علمياً، أن التجديد يتم طوال حياة الإنسان وهو يتسارع كلما تعرض الجسم للإستهلاك والتعب..

تهدم الخلايا

وعملية تهدم الخلايا تتم عادة في النهار حيث يقوم الإنسان بجهد عضلي وعقلي من خلال الحركة والمشي والتفكير والعمل. أي ان الهدم يتم في يقظة الإنسان وأثناء أدائه للحركة وتمتعه بكل المشاعر والأحاسيس الطبيعية والإنفعالات المتنوعة؟ أما في الليل، فإن أجلّ الأعمال البيولوجية، وأهمها لحياة البشر، تبدأ عندما يخلد الإنسان إلى النوم والراحة. وفي هذه الحالة، تحدث المعجزة اليومية في الموت المؤقت وفي بناء الخلايا وتجددها؟!

الموت المؤقت

النوم كما هو معروف حالة بيولوجية سوية، وضرورة حياتية، لم يستطع العلم إلى الآن تفسير أسبابها، لكن العلماء قالوا: إنها نوع من الموت المؤقت، لأن معظم حواس الجسد تتوقف عن العمل أثناء النوم باستثناء التنفس وحركة القلب وغيرها.

وعندما يستلقي المرء على السرير بعد عناء يوم من العمل تبدأ عمليات البناء.. أي بناء ما تهدم من خلايا طوال النهار.. وعندما يغفو، تنشط أعمال البناء فتبلغ ذروتها.

في هذه الأثناء، تكون الخلايا الثابتة في حالة عمل متواصل، لإنجاز عمليات التحليل والتخثر والتخزين والإرسال والإستقبال. وهذه عملية بناء عظيمة للجسد وهي مهمة جداً للإنسان.. فماذا لو بقي الإنسان دون نوم لمدة يومين.. هل يستطيع الصمود في جسده وفي عقله؟ طبعاً لا..؟

ولهذا تكون الخلايا، في تلك الفترة من اليقظة، في حالة تهدم متواصلة.. وإذا استمرت اليقظة قد تؤدي بالإنسان للإصابة بأمراض في العقل وربما في جهازه العصبي.

وعندما يبلغ الإنسان الأربعين من عمره، يبدأ جسمه بالإرتباك..

وهو لا يحس بهذا الارتباك لأنه يحدث بنسبة واحد في المئة طوال السنة.. أي أن 99 بالمئة من الخلايا تبقى ناشطة.

وإرتباك الجسد يتمثل بظهور التجاعيد البسيطة ويلاحظ المرء أن جلده بدأ يفقد إشراقه.. وعضلاته تشرع بالتراخي.. كما أن السمع والبصر قد يضعفان ويصبحان أقل رهافة.

وتبدأ العظام بالترقق، وقد يرتفع ضغط الدم أو نسبة السكر والدهون أو

الكولسْترول[1]. وهذه التغيّرات هي عوارض ظهور الشيخوخة بطبيعة الحال. وعلى مر السنين، تتجمع التغيّرات العمرية كما يسميها العلماء «مظاهر الشيخوخة». وهي بمجملها، عبارة عن آلاف الموجات الصغيرة، التي تتجمع لتحدث قدراً كبيراً من التغييرات التي أشرت إليها.

---

(1) الكولسترول cholesterol أو الكولسترين cholosterin: مادة شبه دهنية توجد في المِرَّة أو الصفراء، وفي الدم والدماغ وصفار البيض والحبوب وغيرها. وتزايد الكولسترول في الجسم، قد ينشأ من نوعية الغذاء الذي يتناوله المرء. وغالباً ما يؤدي إلى تصلب الشرايين. وقد تم اكتشافه عام 1812.

9 ـ الطاقة الكهرومغناطيسية

سمع بسام من الدكتور أنور، الطرح المثير لعمليات الهدم والبناء لخلايا الجسم، فدار بينهما الحوار التالي لتبيان بعض النقاط وشرحها:

***

بسام : ما تحدثت به يا دكتور عن تهدم وبناء الخلايا في جسم الإنسان، موضوع مثير للإهتمام، لأنه يدخل في الغرائب البيولوجية التي يجهلها كثير من الناس.

د. أنور: فعلاً.. إنها من الغرائب البيولوجية التي تعمل داخل جسم الإنسان وسائر الأحياء..

بسام : قلت يا دكتور أن 99 بالمئة من الخلايا تبقى ناشطة بعد الثلاثين من عمر الإنسان.. فهل الواحد بالمئة قادر على تسريع الشيخوخة.

د. أنور : إذا تمكنا من إيقاف هذا الواحد بالمئة في السنة، وهو إيقاف خاطيء بطبيعة الحال، يمكننا بعد ذلك إيقاف التقدم في السن.

بسام : وكيف يكون هذا؟

د. أنور : حتى أجيب على هذا السؤال، يجب أن أعثر على المفتاح الذي يتحكم بالعقل والذكاء داخل الإنسان؟

بسام : وكيف يكون هذا أيضاً؟

د. أنور: الحقيقة التي أبرزها علم الكوانتا أو الكوانتيوم، جعلت من الممكن للمرة الأولى، توظيف هذا الذكاء والعقل الداخلي، غير المنظور، كي يتعامل مع العالم المنظور.

بسام : والعالم المنظور.. هل هو ما نراه ونحسه؟

د. أنور: يقول أينشتاين إن العالم المنظور، ما هو إلا وهم.. والتعامل معه يشبه القبض على

خيال لا بد أن يخفق في إدراك المادة!

بسام : وهل قال شيئاً هذا العالم الشهير عن العالم غير المنظور؟

د. أنور : في رأي أينشتاين أن العالم غير المنظور، هو العالم الحقيقي، ولو شرعنا في سبر أغواره من خلال الطاقة غير المنظورة داخل أجسادنا، لتمكنا من بلوغ هذه القوة الخلاقة التي هي مصدر كل شيء في الكون.

بسام : سبحان الخلاق العظيم.. ما أروع ما خلق الله في الانسان وفي كل مخلوقاته؟

د. أنور : إن كل ما خلق الله هو لخير البشرية..

وكلما توغلنا في معرفة الحقائق، كلما شعرنا بالسعادة، وإننا يجب أن نحب الحياة حتى نستزيد من المعرفة.. فهي طريقنا إلى الإيمان والهدى..

ومن يعرف الإيمان، يعرف حقيقة وجوده..

وعندئذ يمجد الإنسان الخالق سبحانه وتعالى ويتمنى منه أن يطيل عمره، حتى تتفتح أمامه أبواب جديدة من العلم والمعرفة. والحياة المديدة السعيدة؟

كهرباء الجسد

بسام : تحدثت يا دكتور عن القوة الخلاقة في جسم الإنسان فما هي هذه القوة؟

د. أنور : إنها الطاقة التي تحرك الكون وتحرك الإنسان وكل معالم الحياة.

بسام : وهل هذه الطاقة قوة مرئية أم هي قوة غامضة؟

د. أنور : لا.. إنها غير مرئية.. لكنها حقيقية ملموسة بالحواس، أي أننا نحس بها ولا نراها. لأنها موجودة في أجسادنا وفي طعامنا وثيابنا.

بسام : والعلم الحديث، ألم يتمكن من التعرف عليها بوسائله التقنية العالية الحساسية؟

د. أنور : نعم.. العلم الحديث استطاع اكتشاف الطاقة التي تنبعث من الجسم البشري عن طريق الجلد، بواسطة وضع أقطاب كهربائية على الجلد..

وإذا أراد العلماء قياس الطاقة الكهربائية الصادرة عن المخ، يتم وضع الأقطاب الكهربائية على جبهة الوجه وجلدة الرأس أي في مكان الدماغ.

وهذا الأمر يشبه تماما قياس كمية الكهرباء المنبعثة من القلب.

بسام : وهل تشبه ايضاً جهاز كشف الكذب؟

د. أنور : لا أعرف ذلك بدقة، لأن جهاز كشف الصدق أو الكذب يقوم بقياس تغيرات الطاقة الكهربائية للجلد، أو مقاومة الجلد الكهربائية. ومن خلالها يستنتج المراقبون صدق أو كذب الشخص الخاضع لهذا الجهاز، ويقال له "مكشاف الكذب POLYGRAPH. وهو أداة تسجل الظواهر الفسيولوجية التي يتكشف عنها جسم المتهم الخاضع للاستنطاق كالتنفس وضغط الدم وسرعة النبض، وقد تم ابتكار هذا الجهاز عام 1924، ولكن مصداقيته كانت موضع خلاف عند علماء النفس ومحل اعتراض كثير من القضاة والفقهاء. وتطوير مثل هذا الجهاز ـ كما يحصل حالياً ـ قد يُحدث ثورة علمية جديدة، عندما يصل إلى إمكانية التعرف على نوايا المرء ودخائله.

قياس تيارات الجسد

بسام : وهل استطاع العلماء، اكتشاف الطاقة الكهرومغناطيسية في الجسم؟

د. أنور :العلماء مهتمون بدراسة الطاقة الكامنة في الجلد وفي سائر الأعضاء. وقياس الطاقة الكهرومغناطيسية الصادرة عن الجسم أو المحيطة به.

بسام : وكيف يتم ذلك؟

د. أنور : هذه العملية تحتاج لظروف خاصة وأجهزة دقيقة الحساسية. وتتم في غرفة مصفحة معزولة عن الضجيج الكهرومغناطيسي للأجهزة الكهربائية الموجودة في المبنى.. ولخطوط الطاقة الكهربائية في الشوارع وللتأثيرات الجوية.

بسام : هذه إجراءات مهمة تحتاج لأماكن خاصة جداً.

د. انور : التجربة الأولى لقياس الطاقة الكهرومغناطيسية، أجرتها شركة ماساتشوستس التقنية، في الولايات المتحدة الأميركية، داخل غرفة مصفحة خاصة، بنيت تحت سطح الأرض بعمق بلغ عشرين قدما، واستخدموا فيها جهاز «قدرة التدخل الشديد الناقلية».

بسام : وهل نجحت التجربة؟

د. أنور : نعم نجحت.. وقد تم تطوير التجربة بحيث بات من الممكن استخدام الجهاز في مكان ليس مصفحاً بالضرورة، بل في مكان نقلت فيه التداخلات الكهربائية.

بسام : يبدو أن جهاز التدخل «الشديد الناقلية» مهم للغاية.. ولكن ما هي النتائج التي تسفر عن استخدامه في قياس الطاقة الكهرومغناطيسية في جسم الانسان؟

د. أنور : استطاع العلماء قياس الطاقة الكامنة في الجلد. وقد اكتشفوا أن هناك تيارات مستمرة وأخرى تتناوب في الظهور والإختفاء.. وهذه التيارات، تنتج عن هجرة الجزئيات المشحونة كهربائياً أو الأيونات داخل سوائل الجسم وأنسجته.

بسام : وهل هذا هو السبب في صدور الطاقة الكهرومغناطيسية في جسم الإنسان؟

د. أنور : نعم، التيارات المتناوبة والمستمرة هي التي تولد الطاقة الكهرومغناطيسية في الجسم، والله أعلم؟!.

الدورة الدموية

بسام : وهل توصل العلماء إلى قياس هذه الطاقة في كل أعضاء الجسم؟

د. أنور : باستثناء الدورة الدموية، فإن النظام البيولوجي هو الوحيد الذي لم يتم بعد، قياس الطاقة الكهرومغناطيسية الصادرة عنه.

بسام : لماذا لم يتم قياس طاقته بعد؟

د. أنور : لأن الأمر ليس بهذه السهولة.. فالدورة الدموية كما وصفها العلماء شبيهة بنظام الممرات الحرة والطرق وناصيات الطرق.. والدم أشبه ما يكون بشركة شحن بري تحتاج إلى تحميل وتفريغ، بحيث تتوزع مقادير التغذية على الأنسجة والأعضاء.

بسام : وماذا يعني هذا النظام؟

د. أنور : يعني أن الدم قد يكون له عناصر كهربائية، ولكنها لم تتفاعل مع بعضها البعض، لذلك لم تصدر إشعاعاً كافياً يمكن ملاحظته.

إشعاعات الهالة حول الجسد

بسام : صدور الإشعاعات عن جسد الإنسان، يعني أن الإنسان محاط بالإشعاعات. ولكننا لا نراها. فهل اكتشفت التقنيات الحديثة هذه الإشعاعات حول جسم الإنسان؟!.

د. **أنور** : نعم.. حصل هذا من خلال الأجهزة التقنية المتطورة..

ولكن العين المجردة لم تستطع رؤية الإشعاعات حول الإنسان وهو ما نسميه بالهالة..

ولكن العلماء يقولون أن بمقدور الإنسان رؤية هذه الهالة بعد تثقيف حواسه وخصوصاً حاسة البصر؟!

تدريب العين

بسام : وهل بوسعنا أن نثقف حواسنا؟

د. **أنور** : وما الغريب في ذلك.. إنك إذا دربت عينيك، وفق تمارين خاصة بإمكانك رؤية هالة الإنسان.. تماما كما ترى الهالة حول القمر وحول الشمس..

بسام : ولكن هالة الشمس وهالة القمر ظاهرة للعيان بوضوح بسبب قوة الإشعاعات والفوتونات؟

د. **أنور** : والإنسان جزء من طبيعة الشمس والقمر وفيه إشعاعات ولكنها وفق حجم الإنسان لا ترى بالعين المجردة إلا إذا دربت عينيك وتمرنت على تنفس الأسد..

ومتى اتقنت ذلك، تستطيع أن تلاحظ الطاقة المنبعثة من الجسم البشري وكذلك من النباتات والجماد..

وفي هذه الحالة، عليك أن تدرب العين أيضاً على دقة الملاحظة.

بسام : ولماذا ندرب العين طالما أننا نستخدمها لرؤية الأشياء أمامنا.

سر زرقاء اليمامة

د. **أنور** :علينا تدريب العين حتى نرى الأشياء بدقة أكثر..إذ تبين للعلماء أن الإنسان يستخدم عشرة بالمائة فقط من الضوء الذي يدخل إلى العين.. وهذا الأمر يحدث تلقائياً.. ويجب أن تعلم أن العرب تنبهوا لهذه الحقيقة منذ زمن بعيد، عندما كان البعض منهم يستطيع الرؤية من مسافة بعيدة..

فكان يقال له: فلان حاد النظر..

بسام : وهل زرقاء اليمامة كانت حادة النظر أو كانت تتمتع بنسبة كبيرة من استخدام الضوء في عينيها، حتى كانت ترى الأشياء عن بعد؟

د. أنور: طالما تحدثت عن زرقاء اليمامة.. فإن أفكاراً جديدة استجدت في ذاكرتي حول هذا الموضوع.. فاستمع إليّ جيداً يا بسام:

كان العرب يطلقون على الأشياء أضدادها للمبالغة.. فكانوا يقولون «أعور» لمن كان نظره حاداً.. وهذه الصفة كانت تطلق على الملك النعمان، فقيل له افتخاراً «الملك الأعور».

بسام : حقاً.. كان يقال لملك الحيرة في العراق، الملك الأعور؟

د. أنور : نعم، أما زرقاء اليمامة فهو لقب لإمرأة جاهلية كانت تعيش في منطقة اليمامة بالجزيرة العربية وهي زرقاء العينين.. وقد ضربوا بها المثل في حدّة بصرها.. وهذا يعني أنها كانت تستخدم كمية كبيرة من الضوء الذي يدخل في عينيها.

وزعموا أنها كانت ترى الجيش من مسيرة ثلاثة أيام.

ويقول أبو الفرج الأصفهاني في كتابه الشهير «الأغاني»: إن قوما من العرب غزوا اليمامة.. فلما اقتربوا من مسافة نظرها، خافوا أن تكشف الزرقاء أمرهم.

فاجتمع أمرهم، على أن يقتلعوا شجيرات يستتر بواحدة منها كل فارس إذا حملها.

وعندما أشرفت زرقاء اليمامة عليهم قالت لقومها: يا قوم..إنني أرى شجراً يسير.

لكنهم استهانوا بها وقالوا لها: كذبت عينك..

بسام : وهل كانت رؤيتها صادقة؟

د. أنور: نعم كانت رؤيتها صادقة.. فلما أصبح القوم، فاجأهم فرسان الشجر وقتلوا قوما كثراً.. وأخذوا زرقاء اليمامة واقتلعوا عينيها فماتت بعد أيام.

زَرَقُ العين

بسام : إنها نهاية محزنة لزرقاء اليمامة.. ولكن ألا تعتقد أن العرب استخدموا صفة الزُّرقة أو الزَّرَق لمرض في العين، اشتقاقاً من زرقاء اليمامة؟

د. أنور: هذا احتمال.. مع أن الزَّرَق هو فعلاً مرض من أمراض العين يؤدي فيه الضغط

المتزايد داخل العين إلى إتلاف ألياف البصر العصبية.. وقد يؤدي إلى العمى الجزئي أو الكلي.

بسام : وما سبب هذا المرض.. وما هي أعراضه؟

د. أنور : ينشأ في الغالب من الإنفعالات النفسية الشديدة.

ومن أعراضه، حدوث ألم حاد في العين. وفي بعض الأحيان يرى المصاب هالات ملونة حول الأشياء المضاءة.

بسام : هذا أمر مهم في سياق حديثنا عن الطاقة الكهرومغناطيسية أو الهالة الضوئية كما قلت؟

الهالة البشرية

د. أنور : هل تعلم يا بسام أن الغرب استخدم كلمة الهالة العربية بقولهم «Halo» للإشعاع حول القمر.. ثم استخدموعا للتعبير عن إشعاع نوراني يحيط برأس القديسين وقالوا عنها «هالة القداسة» أو «الهالة النورانية». Halonimbus واشتق منها كلمة Hallowed أو المقدس والمبجل ومنها جاءت مناسبة عيد جميع القديسين Halloween في 31 تشرين الأول ـ أكتوبر من كل عام.

بسام : هذا ليس بمستغرب، لأن الكثير من المصطلحات العربية استخدمها الغرب.. ولكن هل لي بمعرفة شيء عن تمرين العين.. أو كما قلت تثقيف العين، حتى أتمكن من رؤية الهالة حول الإنسان؟

تثقيف العين

د. أنور : أولا يجب أن تعلم أن الضوء عند دخوله إلى العين يصطدم بالشبكية وفيها نوعان من الخلايا أو القصبيات المختصة برؤية الضوء والظلام.. وهي شديدة الحساسية للضوء.. ولكنها لا تستطيع الإستجابة.

أما الأشكال المخروطية فهي التي تستجيب تباعاً لطول موجات الألوان، الأصفر والأزرق والأحمر.

وهناك خضاب صبغي في القصبيات، يعمل على تجزئة الضوء وتحليله إلى مركبات أبسط عندما يتم امتصاصه من قبل القصبية..

أما تدريب العين، فيكون بتنشيط عضلات الجفنين والعينين ذاتها، عن طريق تعريض القصبات والأشكال المخروطية للضوء الداخل إلى العين والذي لا يصطدم بنقطة بؤرية واحدة فقط على الشبكية.

وإذا كررت هذا التدريب أو هذا التمرين عدة مرات، وزدت الطاقة الواردة من العينين إلى العصب البصري، كلما ازداد النشاط الدماغي، وازدادت قدرة منطقة الرؤية في القشرة الدماغية الواقية، مما يمكنك من رؤية المزيد والبعيد.

وهذه التمارين تساعد على تمديد رؤيتك إذا تمكنت من الحفاظ على ذهن وتفكير متحررين، فيما يتعلق بالإحتمالات.

ويجب أن تعلم أن هذه التمارين فيزيولوجية وليست تمارين خارقة للطبيعة.. ويمكن أن تزاولها عند شاطىء البحر أو أي مكان آخر..

بسام : وهل تؤثر تمارين العين على الجسد؟

د. أنور : أولاً يجب أن تقوم ببعض تمارين تنفس الأسد، قبل إجراء التدريب على العين.. وهذا كله يساعد في تنشيط الجسم بتأمين الأوكسجين بوفرة..

بسام : وهل بامكاني بعد هذه التمارين، مشاهدة الهالة المشعة حول الجسد؟

د. أنور : تمارين العين تؤدي إلى رؤية أكثر تألقاً للألوان، كما تزيد من الإدراك الحسي للفرد، وإن لم تر الهالة المشعة بعد هذه التمارين، فيجب على الأقل أن تكتسب تقدماً وتحسناً في قدرتك على الرؤية، شرط أن تواظب على التمرين وأن تكون صادقاً في رغبتك مؤمناً بنتائجها.

بسام : وهل للصدق والإيمان دور في تمرين العين وتثقيفها؟

د. أنور : نعم.. لأن الصدق في الرغبة، يعني الإيمان بالشيء.. ومتى كان الإنسان مؤمناً عن قناعة ويقين، استطاع أن يفعل المستحيل.

تنفس الأسد

بسام : وماذا عن تمارين "تنفس الأسد" التي يجب أن أقوم بها قبل إجراء تمرين العين؟

د. أنور : خذ نفساً عميقاً وبطيئاً باستخدام بطنك لتشهق الهواء. ثم ارفع الهواء باتجاه الأعلى، وكأنك بصدد زفره.

وعوضاً عن ذلك، أقفل مجرى حلقك على النفس وتظاهر بأنك تفرّغ شيئاً من بلعومك.

في البداية قد تصدر عنك بعض المؤثرات الصوتية..

ولكنك قد تعتاد على عدم إصدار الصوت، إذا دفعت بلسانك إلى الوراء.. تماماً مثل الأسد.

وهذه رياضة بسيطة ومفيدة للجسد وللجهاز التنفسي.. وكل منا يمارس تنفس الأسد بشكل لا إرادي من خلال التثاؤب والتجشوء في بعض الأحيان.

وهذه التمارين مهدئة للنفس أيضاً.. ويجب أن تعلم أن ممارسة الرياضة الذهنية وبعض الرياضات الأخرى الخاصة بالفم والعين والأذن والأنف والرقبة مفيدة أيضاً في تنشيط الدورة الدموية وحركة القلب..

10 ـ العالم غير المنظور

د. أنور : بعد أن تعرفنا على الطاقة الكهرومغناطيسية في خلايا الجسد.. بات من الضروري التعريف بوظائف الخلايا ودورها في حياة الإنسان.. وعلاقتها بكل ما يحيط بها في هذا الكون.

بسام : وهل للطاقة الكهرومغناطيسية في خلايا جسد الإنسان، علاقة بالكون؟.

د. أنور : الحديث عن الخلايا والكون والنظريات التي تدور حولها، إنما هي أمور يأخذها العلم الحديث بكثير من الجدية.. والعلماء الآن يخوضون حوارات ونقاشات متشعبة بغية الوصول إلى ثوابت تؤكد لهم بعض الحقائق..

ومن خلالها يعوّلون عليها في ابتكار علوم جديدة واستخراج معلومات أكثر حداثة.

وعندما نتفهم معنى العالم الوهمي والعالم الحقيقي، نستطيع أن نفهم طبيعة أجسامنا وطبيعة تأثرنا بالأجواء المحيطة بنا، فيكون لنا تفكير جديد يقودنا إلى استنباط الطاقات الموجودة في داخلنا، فنوجهها بالشكل الإيجابي لصالح جسدنا وعقلنا وتصرفاتنا.

أنظر حولك.. وقل لي ماذا ترى؟ ألم تر أمامك أشكالاً كبيرة وصغيرة ومتوسطة.. ألم تدرك أن بعضها قاسٍ جداً مثل الخشب والحديد والحجر.. وأشياء لينة مثل القماش والقطن والإسفنج..

ولكنك إذا فصّلت صفات القساوة والليونة عن هذه الأشياء.. فماذا تعني لك.. أليست كلها ذات طبيعة واحدة؟

بسام : أوضح لي يا دكتور، ماذا تقصد؟!

د. أنور : هذه الطاولة التي أمامك.. ما تقول عنها: قاسية أو لينة؟

بسام : طبعاً قاسية..

د. أنور : وهل تراها النملة بمثل ما تراها أنت الآن؟

بسام : أعتقد أن النملة تراها وكأنها عملاق.. وربما لا تدرك أنها طاولة..

بل هي سد أو حاجز أو شكل لا تعرف أبعاده..

د. أنور : هذا بالنسبة للحجم، أما بالنسبة للقساوة، فهي لا تُخترق إلا إذا غرزت فيها مسماراً..

والمسمار أقسى من الخشب أليس كذلك؟

بسام : نعم.. نعم..

د. أنور : هذا الأمر يبدو بالنسبة لك ولي ولكل الناس، أن الخشب جسم قاس ولا يمكن اختراقه باصبعك مثلاً.. بل بمسمار معدني يكون أصلب من الخشب وبفعل قوة دافعة، مصدرها يدك التي تحمل مطرقة أو مقدحا..

لكن بالنسبة إلى النيوترين أو النيوترينو Neutrino فإن الأمر مختلف.

إختراق الصلب

ندى : هل تشرح لنا يا دكتور ما هو النيوترينو حتى نفهم ما تقول؟

د. أنور : النيوترينو هو جسيمة من الذرة غير مشحونة، لا يمكن ملاحظتها بالعين المجردة أبداً. وهي تنبعث من نواة الذرة أثناء إنطلاق دقائق أشعة «بيتا» من بعض المواد ذات النشاط الإشعاعي.

وقد افترض وجودها عام 1931 الفيزيائي الأميركي باولي Pauli وأكدها العلماء مخبريا عام 1956..

ندى : وما دور النيوترينو في العالم غير المنظور؟

د. أنور : قد وصلنا إلى المهم.. فاستمعا جيداً لما أقول؟

قلت لكما أن الطاولة الخشبية لا تُثقب إلا بما هو أقسى منها..

والنيوترينو هذا الجزيء الذي تتألف منه الذرة، يتحول إلى فوتون Photon ينطلق بسرعة الضوء.. والفوتون، وحدة طاقة ضوئية، تساوي الكَمّ. وتُعَدّ حزمة أو رزمة من الإشعاع الكهرومغناطيسي، لا يمكن تقسيمها إلى وحدة أصغر. وهذه الحزمة تتحرك

بسرعة الضوء ونسبة لصغر حجمها، فإن الذرات التي تتألف منها طاولة الخشب تكون متباعدة جداً، مما يجعل النيوترينو يمر من بينها بسرعة دون أي عائق. لأن الإلكترون في ذرة ما، إذا نقص فوتوناً، يكسب قدراً من الطاقة يكون كافياً لتمكينه من الإنفلات من الذرّة.

بسام : هذا أمر عجيب فعلاً..

د. أنور : نعم إنه أمر عجيب، والأعجب من ذلك، أن الطاولة التي تراها أمامك، ثابتة.. إنما هي متحركة، إذا نظرت إليها من الفضاء الخارجي، فإنك تراها تدور.. لا بل إن سرعتها في الدوران تبلغ ألف ميل في الساعة.. أسوة بكل الأشياء التي تدور مع الأرض.

ندى : أفهم من كلامك يا دكتور إن إدراكنا لرؤية الكرسي تتغير وفق المعطيات التي نحن فيها..

د. أنور : بل وفق المكان الذي نحن فيه والشكل الذي نرى الأشياء من خلاله..

بسام : وهل يتغير إدراكنا للأشياء أكثر من ذلك؟

د. أنور : نعم.. فهذه الطاولة إذا كانت حمراء اللون سوف تراها سوداء، إذا استخدمت نظارة خضراء..

وإذا كانت تزن خمسين كيلو غراماً في الأرض، فإن وزنها عشرون كيلو غراماً على سطح القمر.

وهكذا، نجد أنه ليس للمادة صفات مطلقة في عالمنا المحسوس.. ومن الخطأ القول إن هناك عالما مستقلاً عن إدراكنا.

ذبذبات الجهاز العصبي

ندى : هذا العالم الذي نعيش فيه ولا نراه.. هل نستطيع أن نشعر به أو نحسه؟

د. أنور : نحن نتعايش مع العالم من حولنا بنسب متفاوتة، لأن ذبذبات الجهاز العصبي لدى الكائنات الحية، يختلف من مخلوق إلى مخلوق آخر..

بسام : فهل يتميز الإنسان عن هذه المخلوقات؟

د. أنور : الجهاز العصبي عند الإنسان يشكل جزءاً واحداً من البليون من مجموع الطاقة المتذبذبة في محيط الكرة الأرضية.

وهذه الطاقة تختلف في الجهاز العصبي عند الخفاش، لأن حواسه عبارة عن عالم من الأصوات ذات الموجات العالية التي لا تستطيع الأذن البشرية سماعها.

وحواس الأفعى كمثال أيضاً، عالم من الموجات الضوئية تحت الحمراء.. وهذا ما لا نستطيع نحن البشر أن نراه.

ندى : يبدو أن أحاسيس الإنسان وتذبذباتها تجعلنا عاجزين عن الإدراك الفعلي لما هو منظور لنا.

د. أنور : نعم، لأن كل ما نعرفه بواسطة حواسنا هو وهم، لذا نجد أن تحررنا من قيود الحواس واستعمالنا لقدراتنا العقلية، يزيدان من قدراتنا لتغيير العالم من حولنا، بما في ذلك تغيير أجسادنا.

بسام : وكيف يمكننا ذلك يا دكتور؟

د. أنور : من خلال تصويب إدراكنا لحواسنا.. لأن إدراكك لنفسك ومعرفتك لها، يحدثان تطورات هائلة في جسدك.

11 ـ أسرار الجهاز العصبي

ندى : ما أوضحته لنا يا دكتور عن خفايا العالم غير المنظور ومدى إدراكنا له، يعتبر مهماً جداً في مسيرة الحديث عن الشيخوخة ودور العقل في تبطيئها.. لكن، هل لك في الإفصاح عن مظاهر أو بداية ظهور الشيخوخة على جسم الإنسان؟

د. أنور : بامكانك يا ندى أن تنظري إلى ظهر يديك..

هل فيهما بقع داكنة أم لا.. فإذا لم تعثرِ على شيء، فأنت ما تزالين شابة..

ندى : حمداًلله.. لا أثر للبقع الداكنة في يدي..

بسام : وأنا كذلك يا دكتور.. لكن ماذا تعني البقع الداكنة في جسم الإنسان؟

د. أنور : أنظر إلى البقع الداكنة في يدي.. إنها مؤشر من مؤشرات الشيخوخة.. وهذه البقع عبارة عن خلايا هرمة.. ولو شاهدناها مكبرة مئات المرات بواسطة مجهر حديث، لراينا ما يشبه الأرض المهجورة أو موقعا حربياً..

وهذه المشاهد، عبارة عن خيوط متشابكة، وبقايا رواسب دهنية وأوساخ، لم يستطع الجسم التخلص منها.

بسام : وما معنى ذلك؟

د. أنور : معناه أن في الجسم خللاً ما، أثَّر على وظائف الخلايا، وهذا الخلل، هو إنعكاس عن التجارب التي مر بها الإنسان من ضغوط قديمة، لا تزال ترسل موجات من اللاوعي في داخله، بحيث تبقيه متوتراً، قلقاً، تعباً، خائفاً وغاضباً.

ندى : وهل هذه الضغوطات، ترتبط بالعقل؟

د. أنور : بل تتحول إلى تفاعلات تجتاز حاجز العقل والجسم، لتصبح جزءاً منه.

فإذا استطاع الإنسان، إدراك هذه التفاعلات، ووظّفها في خدمة أجزاء متسقة من واقعه، أصبح في مواجهة كم هائل من الإمكانات التي لا توجد إلا من خلال إدراك الإنسان لها وفهمها.

الوعي يخلق جديداً في جسدك

بسام : هل تراني يا دكتور وأنا أسمعك الآن، إنني في حالة جديدة من الوعي والإدراك دون دراية مني؟

د. أنور : يا عزيزي، إن جزءاً كبيراً من وعيك، يقوم بتخليق شيء ما في جسدك دون أن تعرف.. يحدث ذلك وأنت تسمع ما أقول، أو ربما تقرأ كتاباً يخاطبك بمثل هذه المسائل.. وحتى عندما تفكر بأمر يخص جسدك أو صحتك، فإنك تشعر للوهلة الأولى إنك في طريق تغيير شيء ما..

ندى : هذا أمر ممكن الحدوث؟

د. أنور : لا.. بل يحدث باستمرار وأنت لا تعلمين..

وبامكاني تقديم أمثلة على ذلك: عندما تمرضين يا ندى.. ألا تتناولين الدواء كي تتخلصي من آلام المرض ومتاعبه؟!

ندى : نعم..

د. أنور : وعندما تباشرين بأخذ الدواء، ألا تشعرين أن هذا الدواء سيشفيك بإذن الله؟

ندى : بلى، أشعر بذلك..

د. أنور : وبعد تناول الدواء.. ألا تنتظرين بعض الوقت لتشعري بتحسن أو ربما تشفين، إذا كان الألم عادياً مثل وجع الرأس وغيره.؟.

بسام : هذا يحصل فعلياً يا دكتور.. ولكن كيف يحصل؟

د. أنور : يحصل ذلك، بواسطة الجهاز العصبي اللاإرادي في جسمك، دون دراية منك ووظيفة هذا الجهاز، مراقبة وظائف جسدك وتنظيمها دون علم منك أيضاً.

وعندما تسير في الشارع، تنشغل بالأشياء التي تراها حولك.. لذلك تبقى المراكز اللاإرادية في دماغك، تعمل دون أن تشعر بها.

بسام : وهل يعقل أن يتم ذلك دون دراية مني؟

د. أنور : سأبسط لك الأمر يا بسام..

هناك كثير من الأشياء تحدث في جسدك دون أن يكون لك فيها رأي.. لأنها تكون أحداثاً لا إرادية.

ندى : مثل ماذا؟

د. أنور : هل تتنفس بإرادتك.. هل تهضم معدتك الطعام بإرادتك.. إن خلايا جسدك تنمو وتتهدم وتقوم باصلاح ما يتهدم وتتخلص من السموم التي أدخلتها إلى جسدك عن طريق الطعام.. وهناك أيضاً توازن الهورمونات وتحويل الطاقة المخزونة في جسدك من الدهون وغيرها، إلى سكريات.. وتوسيع حدقة العين وتضييقها.. وتعرضك لضغط الدم وتعديل حرارة جسدك وحتى العطس والتثاؤب والتجشؤ.. وغيرها.. كل هذه الأمور تحدث دون إرادتك.. أليس كذلك؟!

بسام : نعم.. نعم..

الزمن اللاإرادي

ندى : هل الأحداث اللاإرادية، لها دور في تقدمنا بالسن؟

د. أنور : كلما تقدمنا في السن، تصبح قدرتنا على تنسيق هذه الوظائف أضعف، لأن الزمن الذي نعيشه لا إرادياً، وهو يسيء إلى تلك الوظائف.. لكن إخضاع هذه الوظائف لإنتباهنا وإرادتنا، يمكن أن يخدمنا إيجابياً.. ونحن نستطيع إخضاعها لإرادتنا، طالما أنها تحدث دون إرادة من الإنسان؟ وعندما نُخضع هذه الوظائف اللاإرادية لسيطرتنا، نعدِّل مجرى التقدم في السن أي يمكن أن نؤخره.. لأن كل وظيفة لا إرادية، يمكننا أن نسيطر عليها إرادياً إذا رغبنا في ذلك.

ندى : ولكن يا دكتور.. طالما أن هذه الوظائف لا إرادية.. كيف يمكننا السيطرة عليها؟

د. أنور : إستخدم الأطباء طريقة المناجاة أو التأمل Meditation لتدريب مرضاهم في السيطرة على وظائفهم اللاإرادية.. حتى صار بمقدورهم أن يخفضوا ضغط دمهم مثلاً.. كما استطاع مرضى القرحة المعنوية، أن يخففوا من الإفرازات الحمضية.

فإذا امتلك الإنسان القدرة، وهو يملكها فعلاً ولكن يجهل استخدامها، فإنه يستطيع الحد من عملية التقدم في السن.

النظام اللاإرادي والعدم الكوني

بسام : نفهم من كلامك يا دكتور أن بامكاننا جعل النظام الصعب اللاإرادي يعمل لصالحنا؟

د. أنور : هذا أمر حتمي إذا استطعنا اكتشاف طاقاتنا الداخلية ووظّفناها لصالحنا؟

ندى : وهل من وسيلة لذلك يا دكتور؟

د. أنور : طالما أن في أجسادنا طاقات كامنة.. فنحن قادرون على إستخدامها لمصلحتنا، شرط أن ندرب أنفسنا على إكتشافها وإستخدامها.

بسام : وكيف نستطيع ذلك؟!

د. أنور : نحن نعلم أن الجسم يتألف من مادة جامدة، وهذه المادة تتألف بدورها من جسيمات وجزئيات وذرات..

وحسب نظرية الكوانتا أو الكوانتيوم، فإن كل ذرة تحتوي على خلاء (فراغ) يبلغ 99،9999 من حجمها.. وهي تحتوي أيضاً على جزيئات ما دون الذرة، حجماً، وهي تسبح بسرعة الصوت في هذا الخلاء، وتشكل حزماً من الطاقة المتذبذبة.

ندى : وماذا تفعل هذه الطاقة المتذبذبة؟

د. أنور : الطاقة المتذبذبة تحمل معلومات معينة عبارة عن رموز خاصة..

وكل ذرّة من هذه الطاقة مثل ذرة الهيدروجين أو الأوكسجين لها رمز خاص.

بسام : وهل يعرف العلماء معنى هذه الرموز؟

د. أنور : حتى الآن.. لا يمكننا الجزم بأن العلماء استطاعوا فك هذه الرموز، لأن الغموض يكتنفها.. تماما كما يكتنف الغموض الكون بأكمله..

ندى : وهل المادة الكونية غامضة إلى هذا الحد؟

د. أنور : المادة الأساسية للكون، ليست مادة بما فيها أجسادنا.. بل هي «عدم» تولدت من عماء، وهو الشيء المبهم الذي سبق نشوء الكون.. وهذا «العدم» يكتنفه التفكير والذكاء.

بسام : هل.. العدم الكوني يكتنفه الذكاء والتفكير؟

د. أنور : نعم.. لأن الفراغ في كل ذرة ينبض دائماً بذكاء لا يرى.

وعلماء الوراثة، أكدوا وجود الوحدات الوراثية داخل الـ D.N.A وهذه الوحدات هي التي تزرع رموز الذكاء في آلاف الأنزيمات التي تستعمل الذكاء أو أجزاء منه لإنتاج البروتينات.

ندى : وهل البروتين على علاقة بنسبة الذكاء لدى الإنسان؟

د. أنور : نعم، لأن في كل نقطة من تتابع الإنتاج البروتيني، يجري التبادل خلالها بين الطاقات والمعلومات. إذ لا يمكن بناء حياة جامدة.. فهي عندئذ ليست حياة؟.

12 ـ الطاقة الخارقة في الجسد

بسام : طالما أن الإنتاج البروتيني الذي تحدثت عنه يا دكتور، يتعامل مع الطاقة والمعلومات. فمن أين يستقي جسم الإنسان طاقته؟

د. أنور : يقول العلماء إن طاقة الجسم مصدرها إحتراق السكر داخل الجسم..وسكر الجسم يدعى الغلوكوز GLUCOSE أو الدكستروز Dextrose وهناك أيضاً الغليكوجين Glycogen..

ندى : وما هو الغليكوجين يا دكتور؟

د. أنور : هو مركب كربوهيدراني شبيه بالنشاء، يتكون في الكبد ويختزن فيه وفي العضلات.

وسكر الجسم شبيه بالسكر الذي نأكله، لكن هذا السكر، إذا أحرقنا قطعة منه، لا نحصل على التركيب الفريد والمعقد للخلية البشرية، بل نحصل على الرماد ونقط قليلة من الماء، فضلاً عن ثاني أوكسيد الكربون الذي ينتشر في الهواء.

بسام : إذا كانت الطاقة في الجسم مصدرها السكر، فهذا يعني أن الطعام بما فيه من سكريات يحتوي عى الطاقة.. أليس كذلك؟

د. أنور : نعم، لأن تحويل الطعام إلى مادة عضوية، أي حدوث عملية التمثيل العضوي، يعني حدوث الإحتراق.

والإحتراق هنا، عبارة عن عمل ذكي، والسكر الذي نستخدمه للتحلية، هو في الغالب نباتي المصدر.

ندى : وهل يحتوي هذا السكر على الطاقة اللازمة للجسم؟

د. أنور : يحتوي هذا السكر على الطاقة الضرورية للحياة التي تمد الخلايا بالمعلومات لتوزع الطاقة حسب الحاجة على جميع أعضاء الجسم.

الخلايا الذكية

بسام : تتحدث عن الذكاء والخلايا الذكية والعمل الذكي.. فماذا تقصد بالذكاء هنا.. هل هو ذكاء العقل.. أم ماذا؟

د. أنور : لا بل هو ذكاء الخلايا التي تعطي كل عضو ما يحتاجه.. والذي يختلف عن غيره من الأعضاء. فالقلب مثلاً يحتاج إلى القدرة على الإنقباض والتمدد.. والدماغ يحتاج إلى قدرات مختلفة تمكنه من إرسال شحنات كهربائية لبقية الأعضاء.. إلى آخر ما هنالك من تمثيل عضوي.

ندى : إذن في جسم الإنسان ثروة كبيرة من الذكاء لكن الإنسان لا يعلم بوجودها كلها لأنه لم يكتشفها.. ولم يستخدمها كلها؟

د. أنور : هذه الثروة من الذكاء المتعدد والمتنوع في خلايا الجسد، تحمل في طياتها ذكاء موحداً يتقاسمه الجسم بأكمله.. وهو يجري في أجسامنا ليبقينا أحياء.
والسبب الذي يوقف الذكاء هو موت الجسد.. وبذلك تصبح جميع المعلومات المخزونة في الوحدات الوراثية أو الصبغيات D.N.A وغيرها عديمة الفائدة.

ذكاء الشيوخ

بسام : وإذا تقدم الإنسان في السن، هل يخبو ذكاؤه أو يخف؟

د. أنور : من المعروف أن كل مرحلة عمرية، تعني مرحلة معينة من الذكاء الذي يتكيف مع العمر.. ولا يمكننا القول إن الذكاء يخف عندما يتقدم العمر بالإنسان.
إلا إذا استخف الإنسان بالتعلم وطلب المعرفة أو إذا تعرضت خلاياه الدماغية لمرض عضوي. مع أن الكثير من المبدعين، ظهرت إبداعاتهم في سن متأخرة، فماذا نقول عن هوميروس الذي نظم الإلياذة الشهيرة في آخر حياته.. وأبو العلاء المعري الذي وضع ديوانه «لزوميات ما يلزم» وهو في سن الشيخوخة.. والجاحظ الذي ألف كتاب «البخلاء» وهو في التسعين من عمره.. وبرنارد شو الذي ظل يكتب حتى بلغ

التسعين.. وأفلاطون الذي كتب أهم مؤلفاته وهو في الثمانين من عمره.

ندى : قلت يا دكتور إن الذكاء يخف إذا تعرضت خلايا الدماغ لمرض عضوي.. فهل تمرض الخلايا.. وكيف؟.

د. أنور : يجب أن نعرف أولا أن الخلايا أنواع متعددة منها: الدهنية والغضروفية والعظمية والخلايا الضامة أي الداعمة للنسيج العصبي، والخلايا هي التي تكوّن الجهاز العصبي وتتألف كل منها، من جسم مركزي بما فيه من نواة Nucleus وبروتو بلازم protoplasm.

بيولوجيا الجهاز العصبي

بسام : وممّ يتالف الجهاز العصبي؟

د. أنور : يتالف من مجموعة ألياف دقيقة تنتجها طبقة رقيقة من الخلايا تسمى إكتودرم Ectoderm.. والعصب هو ليفة دقيقة تسمى المحور أو الفُرَيْع، تخرج من الجهاز العصبي المركزي وتمر من خلالها الدفعات العصبية بين مختلف أجزاء الجسم.

ومن غريب العصب أنه يتألف رغم دقته، من ألياف وأوعية دموية وأوعية لمفاوية وأنسجة ضامة أو أغماد عصبية.

وهو يحمل الدفعات العصبية أو الإنفعالية إلى عضلة أو غدة أو وجهة ما، لتقوم بالتعبير عن المظهر الإنفعالي من خلال التقلصات العضلية أو الإفرازات الغددية.

والأعجب من ذلك، أن الألياف العصبية، تشكل أجزاء الخلية الأم.. ويطلق عليها «نيورون Neuron» أو جسم الخلية المركزية.. أي وحدة تركيب النسيج العصبي، وتتكون من خلية عصبية واحدة وزوائدها الشجرية ومحورها. وتصنف ألياف «النيورون» عادة بمصدر حركي ومورد حسّي أو متخلل ضابط.

أسرار المادة البيضاء في الدماغ

بسام :هل استطاع العلم الحديث، أن يتوصل إلى اكتشافات جديدة تخص الدماغ والجهاز العصبي، بحيث تتوضح لنا أسباب بعض الأمراض الدماغية التي تصيب الأطفال

وكبار السن وحتى الشباب؟!.

د. **أنور** : العلم الحديث إكتشف مادة بيضاء في الدماغ كانت لزمن ماضٍ غير ذي فعالية.. لكن تبين للعلماء أنها تؤثر تأثيراً مباشراً في الكيفية التي يتعلم بها الدماغ والتي تختل بها وظائفه.

ندى :ولكننا نعرف أن في الدماغ مادة سنجابية أيضاً.. فما هي وظيفة كل مادة إذن؟.

د. **أنور**:المادة السنجابية مؤلفة من عصبونات تقوم بوظيفة الدماغ في التفكير والحساب. أما المادة البيضاء، فهي شحمية ليّنه، مؤلفة من محاور مغلّفة بالميالين Myelin أو النخاعين، تتحكم في الإشارات التي تنقلها العصبونات السنجابية، منسّقة بذلك عمل مناطق الدماغ.

بسام :وهل للمادة البيضاء أي دور في تحديد مستوى الذكاء أو الاستيعاب أو التعلّم؟

د. **أنور**:يعوّل العلماء أهمية كبيرة على دور المادة البيضاء في الدماغ والتي سميت باسم غلافها Myelin وتبين أن الميالين يتكون بشكل جزئي عند ولادة الطفل ثم يتنامى تدريجياً في مناطق مختلفة طوال السنوات العشرين التي تلي الولادة.

ونتيجة للأبحاث المضنية التي جرت حول هذه المادة، أظهرت الدراسات أن حجم المادة البيضاء، يختلف باختلاف الأشخاص الذين تتفاوت درجاتهم العقلية أو الذين يعانون من اختلالات وظيفية معينة، مثل الخَللِ في التعلّم والتوحّد أو الذاتوية Autism أي المبتعد عن التفاعل الإجتماعي والمسترسل في التخيل تهرباً من الواقع، وكذلك الكذب المرضي والسرقة المرضية، وعسر القراءة أو هي ما يعرف باسم ديسليكسيا DYSLEXIAوهو مصطلح يوناني استحدثه «رودولف برلين» عام 1800 للميلاد وكذلك الفصام Schizophrenia وغيرها.

ندى :هذه المادة بيضاء.. لكن مفاعيلها سوداء على ما يبدو؟

د. **أنور**:ربما يكون ذلك فعلاً، لأن للمادة البيضاء محاور وخيوط صغيرة وألياف معزولة وهي بمجملها، تعرف بعُقد رانڤييه Node of Ranvie نسبة إلى مكتشفها عالم التشريح الفرنسي رانڤييه الذي كان أول من وصفها.

بسام :هل هذه الخيوط والألياف، هي التي تنقل الإشارات أو الدفعات العصبية؟

د. أنور:نعم، هي التي تنقل الدفعات العصبية.. ومن المرجح أن نسبة الدفعات وقوتها، توجد المشكلات الدماغية أو الإختلالات الوظيفية للدماغ، الناتجة عن عدد السرعات الإلتفاقية للدفعات العصبية حول المحور.. وهنا تقوم الخلايا الدبقية وهي أخطبوطية الشكل بلف المادة البيضاء حول المحاور لتغليفها.. وبذلك تصبح الإشارات غير قادرة على التسرب، فتنتقل عبر المحاور بالوثب السريع من عقدة إلى عقدة.

ندى :كل هذا يحدث في الدماغ يا دكتور؟

د. أنور:بل يحدث في أجزاء ثانوية من الدماغ تكاد لا ترى.

بسام :وإلى ماذا انتهى العلماء حتى الآن بالنسبة لدور ووظيفة المادة الدماغية البيضاء اللون؟

د. أنور:يمكنني ان أحدد أهم ما توصل إليه العلم الحديث بالنسبة لهذه المادة بما يلي:

- يستمر دوران الميالين حول محاوره لتغليفها حتى يبلغ المرء العشرين من عمره أو أكثر من ذلك، وهذا أحد الأسباب التي تفسر عدم إمتلاك المراهقين، القدرة على اتخاذ القرار.
- يمكن أن يتسبب غياب الميالين أو نقصه في الجهاز العصبي بعدد من الأمراض ومنها: انتكاس الجهاز العصبي المركزي، وينتج عنه تصلب متعدد الأعضاء. وكذلك التحكم العضلي شديد الإعتلال، مما يؤدي إلى الشلل الدماغي، أو دمار الجهاز العصبي المركزي مما يعني ظهور مرض الكسندر.

الإنفصام

هناك أمراض يشتبه الأطباء بنشوئها بسبب انخفاض نسبة الميالين ومنها الإنفصام الذي يُحدث الهلوسة وتبدل تفكير المصاب، مما يوجد لديه شخصية واعية وشخصية مستحدثة تتعارض مع الشخصية الواعية، وفي المفهوم العلمي فإن الفصام وهو اضطراب نمائي

في موقف المصاب إزاء الواقع. والإنفصال بين النواحي العقلية من الشخصية وبين النواحي الوجدانية، يتضمن شذوذاً في خاصية التوصيل، أي أن الميالين يكون في طور التكوين في مقدمة الدماغ وقد يكون في حالة تغيُّر.

وتقول دراسة حديثة حول هذا الموضوع إن مادة الميالين تكون شاذة في مناطق الدماغ الفصامي، لأنها تمتلك خلايا دبقية قليلة التغصُّن أو التفرع.

كما لوحظ وجود شذوذات في المادة البيضاء، لدى الأشخاص المصابين باضطراب نقص الإنتباه والإضطراب ثنائي القطب واضطراب اللغة والتوحد والضعف المعرفي التدريجي في الشيخوخة ومرض ألزهايمر وغيرها من الأمراض التي تنتقل مباشرة إلى الجهاز العصبي، فيصيب أحد أجهزتها بأي من هذه الأمراض التي ذكرتها.

ندى : وكيف يتصل الجهاز العصبي بسائر الحواس في الجسم؟

د. أنور : الجهاز العصبي يتألف من الدماغ والحبل الشوكي وشبكة الأعصاب والألياف التي تنقل الدفعات العصبية إلى الجسم، وتلائم ما بين نشاط سائر أجهزته.

ومن عجيب الخلايا وإعجازها، وخاصة التي في الرأس، أنها تمثل جهاز الإستقبال والإنفعال في آن معاً.. وهي ترتبط مباشرة بـ**13 بليون خلية** منتشرة في أنحاء الجسم، لتوصل بواسطتها، الأوامر إلى مراكز الإحساس الخمسة في العين والأنف والأذن والجلد واللسان. ومن أسفل الدماغ، يمتد العصب القحفي أو العصب التائه (الجوال) Vagusnerve إلى الحلق والرئتين والقلب والمعدة. وهذا العصب، يعمل على ضبط التنفس ونبض القلب وتبطيئهما.

الأحاسيس والحواس

ندى : هل الإحساس ينحصر في خمسة أجهزة كما قلت؟

د. أنور : لا.. لأن الإحساس في بعض الأحيان يحتاج لأكثر من عضو.. وبالتالي لأحاسيس غير ملموسة وهي غير الحواس الخمس..

بسام : وما هي هذه الأحاسيس؟

د. أنور : بالإضافة إلى الإحساس بالبصر والشم والتذوق والسمع واللمس، هناك الإحساس

بالمزاج والإنفعال والتخاطر بين الأشخاص والحدس، وهو ما يقال عنه أنه الحاسة السادسة.

وكذلك الأحاسيس الخارقة التي تظهر فجأة وربما تتحول عند بعض الأشخاص إلى قوى خارقة.

ندى : وكيف تحدث هذه القوى الخارقة يا دكتور؟

د. أنور : تصدر عن إشارات كهربائية غير عادية في الدماغ.. وهذه الإشارات تتحول إلى قوى خارقة مؤقتة؟

بسام : وماذا تقصد بالقوى الخارقة؟

د. أنور : الخوض في هذا الموضوع يحتاج لوقت طويل من الشرح، لكنني أكتفي بإعطاء مثال بسيط..

عندما تكون في بستان كبير تجهل معالمه وتضاريسه ونوعية أشجاره.. وفجأة يهاجمك كلب شرس فماذا تفعل؟

بسام : أرميه بالحجارة..

د. أنور : وإن استمر بالتقدم نحوك..

بسام : أهرب.

د. أنور : عظيم.. وعندما تهرب، سوف تشعر أن سرعتك في الركض زادت كثيراً عن المعتاد، لأن حافزك إلى الركض تضاعف عدة مرات، بسبب الخوف من وصول الكلب إليك وقيامه بتمزيق لحمك.. وهذا الحافز يدفعك أيضاً إلى اجتياز حفرة عريضة قفزاً أو أن تتسلق شجرة مرتفعة.

كل ذلك يحدث وأنت في هذه الحالة الانفعالية من الخوف.

بسام : هذا صحيح..

د. أنور : وعندما تنتهي أزمتك. وتهدأ، تستغرب كيف قفزت فوق الحفرة أو تسلقت الشجرة.. وكانت سرعتك في الركض بهذا المقدار؟!.. لأنك في الأحوال العادية، يستحيل عليك أن تستحضر هذه القوة الخارقة التي حصلت عليها بسبب مشاعر الخوف التي حلت عليك..

13 ـ قلق المسنين

(هورمون الخوف والسعادة)

بسام : قلت يا دكتور إن كل ما نعرفه بواسطة حواسنا وَهْم.. ودعوتنا لاستعمال قدراتنا العقلية حتى نستطيع أن نغيّر العالم من حولنا. وقلت أيضاً إن ذلك يمكن من خلال تصويب إدراكنا لحواسنا، لأن ذلك يحدث تطورات هائلة في الجسد..
فهل يمكنك إعطاءنا مثالاً على ذلك يا دكتور؟

د. أنور : المثال واضح أمام جميع الناس. ففي البلدان التي يقتضي نظامها الوظيفي أن يكون سن التقاعد 64 سنة أو 65 سنة، فهذا يعني أننا قلنا لهذا الموظف، لقد انتهى مفعولك وأصبحت عنصراً غير مفيد.. فماذا ترانا نحصد من هذا النظام الذي بني على خطأ؟

بسام : سوف يصيب المرء بالإحباط وربما الإكتئاب؟

د. أنور : بل إنه من الناحية الطبية يمكن أن يكون مدمراً. وهو مميت من الناحية النفسية؟!

ندى : فماذا يحصل لموظف هذا هو مصيره؟

د. أنور : القواعد شبه المؤكدة لمثل هذه الحالات، أنه في السنوات الأولى التي تلي سَنَة التقاعد، ترتفع عنده نسبة الكوليسترول وتتقدم نسبة الإصابة بالسرطان.. وبالتالي يحدث الموت المبكر، في الغالب، بين المتقاعدين الذين كانوا يتمتعون بصحة جيدة قبل التقاعد.

بسام : ولكن هل يعتبر هذا قاعدة؟

د. أنور : لا.. أبداً وإنما هذه الحالات تشكل نسبة عالية من عدد المحالين إلى التقاعد.

لذلك يطلق العلماء على هذه الظاهرة مصطلحاً هو «الموت المبكر بعد التقاعد» وهذا ما يوهم المتقاعد أن فاعليته قد انتهت.

ندى : أعتقد أن هذا الإحساس كاف لأن يسبب المرض والموت؟.

د. أنور : نعم.. نعم.. وإنه لأمر محزن حقاً، مقارنة ذلك بالمجتمعات التي تعتبر أن تقدم

السن مقبولاً كجزء لا يتجزأ من النسيج الإجتماعي والعملي، وبذلك يبقى كبار السن على جانب جيد من الحيوية والنشاط، خاصة وأن هؤلاء يحصلون على ضمانات مالية وصحية للعيش حتى آخر يوم من حياتهم بيسر وبحبوحة أو إذا تم إبقاؤهم في الخدمة بصفة مستشار أو التعاقد معهم لأداء عمل منتج.

الوعي والإدراك

بسام : ألا تعتقد يا دكتور أن كبار السن يتعرضون للقلق والخوف من نهايتهم، على الرغم مما يتوفر لهم من ظروف ومن معيشة مريحة؟

د. أنور : هذا أمر بديهي.. فهم أيضاً.. وفي غالبيتهم يشعرون أنهم غير مرغوب فيهم أو أنهم مكروهون لأنهم غير منتجين. وهذا بطبيعة الحال يؤثر بصورة سلبية في عدم تجديد نشاطهم وتسريع شيخوختهم..

ندى : وماذا علينا أن نفعل في هذه الحالة؟

د. أنور : علينا أن نقلب المفاهيم المبنية على الخوف واليأس لأنها تعرقل عمليات التجدد في الجسم، باعتبار الجسم آلة صماء تتآكل مع الزمن وتضمحل..

إذ علينا أن نتجه نحو مفاهيم جديدة تؤكد أن الجسد مشحون بذكاء واسع تزوده به الحياة.. وهمه الوحيد هو المحافظة على الشباب والتمتع بمسرات الحياة.

بسام : ولكن الجسد عندما يهرم، يخذل صاحبه دائماً؟

د. أنور : هذه نظرة خاطئة، لأننا إذا أدركنا كنه ما يدور في داخلنا، لوجدنا أن أجسادنا لا تعمل ضدنا بل تريد لنا ما نريده لها.

ندى : أفهم من كلامك يا دكتور أن الإدراك والوعي بطبيعة أجسادنا، يجعل الأجساد خاضعة لإرادتنا.

د. أنور : نعم.. وطالما أن عملية الإدراك والنمو مستمرة في الدماغ، فإن الجسد يتفاعل باستمرار مع هذا النمو وهذا الإدراك بصورة جيدة أيضاً، بحثاً عن الشباب الدائم.

بسام : وهل الشباب الدائم يرافق المرء في سِنِّه المتقدمة؟

د. أنور : سؤالك يا بسام، يذكرني بما قاله أحد كبار السن رداً على سؤال حول سر شبابه، وقد قال: أنا لا أشيخ طالما أنني أنمو وأتغير إيجابياً.

لذلك أرى أن التوقف عن النمو والتغيير السلبي هو الشيخوخة بعينها.

ندى : هذا المسن الذي قال إنه لا يشيخ طالما أنه ينمو ويتغير إيجابياً.. هل تراه أفصح عن سر شبابه يا دكتور؟

د. أنور : هذا قول ردده أمام سائله، وهو يعني أن التوقف عن النمو والتغيير الإيجابي يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة.. أما سر شبابه، فهو أمر يتعلق بمدى اهتمامه بجسده وحيويته وزيادة معارفه ومهاراته.

التغيير المحتوم

بسام : وهل المعارف الجديدة والمهارات تعتبر عاملاً في امتداد الشباب؟

د. أنور : بدون أدنى شك.. فالمهارات التي يكتسبها الإنسان بعد الخمسين من عمره وكذلك المعارف الجديدة وأسلوب التعامل مع العالم، كلها عناصر إيجابية تزود العقل والجسم بالقدرة المطلوبة لبقائهما في حالة مطّردة من النمو والحيوية..
وطالما أن هذه الحالة قائمة، يبقى الميل الطبيعي للتجدد في كل لحظة من حياتنا، أمراً قائماً.

ندى : وهل التغيير أمر محتوم في عملية التقدم في السن؟

د. أنور : نظرية الكوانتا أو الكم، ترى أن التغيير أمر محتوم؟
ولكنه في عملية التقدم في السن ليس كذلك.

بسام : لماذا يا دكتور؟

د. أنور : لأن العمر الزمني لأجسادنا في هذه النظرية، يعتبر خارج الموضوع..فالبالغ من العمر خمسين عاملاً مثلاً، ويظهر من حيث الشكل أنه الأصغر بين عدد الذين في سنه، لديه الجزئيات نفسها الموجودة عند شخص آخر يوازيه في السن ويظهر كأنه الأكبر، مع أنه الأقل شباباً.

ندى : وما دور الجزئيات في ذلك؟

د. أنور : الجزئيات Molecules وهي الذريرات الموجودة في جسم ما، قد يكون عمرها خمسة بلايين من السنين وفي هذه الحالة يكون العمر أكبر من حقيقته..ويمكن أن يكون الجسد أصغر من حقيقته إذا كانت الذريرات تستبدل نفسها في الأنسجة العضوية

للجسد وفق عوامل الإدراك والوعي لصاحبها.

بسام : إذا باشرنا بعملية حسابية لعلاقة عُمْر الذرات بعمر الإنسان، فكم من الزمن تستغرقه الخلية لتجدد نفسها داخل الجسد؟

د. أنور : تحتاج الخلية لتجدد نفسها إلى ثلاث ثوان من الزمن، وهو الفترة التي تتزود فيها بالأنزيمات الضرورية لجعل الطعام والماء والهواء، عناصر مفيدة للجسم.

العمر والمعلومات

ندى : فهمت من كلامك يا دكتور أن عُمْر الإنسان وشبابه الدائم، يرتبطان إلى حد ما بتجدد معلوماته ومعارفه.. فهل توضح لنا ذلك؟

د. أنور : في الواقع، أن الإنسان يقاس عمريا بحجم المعلومات التي تدور في عقله.. وأنا أعتبر أن الإنسان محظوظ بما لديه من قدرة على الفهم والإستيعاب والسيطرة على المعلومات الموجودة لديه..

وقد أثبت العلماء بشكل تقديري، أن وجود كميات محدودة من المعارف داخل كل ذرة من الهواء والماء هي التي تصنع الخلايا الجسدية، وهناك قدرة كبيرة تُحَوِّل هذه المعارف إلى معان خاضعة لإرادة الإنسان..

بسام : وهل ترتبط هذه المعارف بسلوك الإنسان وطريقة تفكيره من حيث نوازع الخير ونوازع الشر؟

د. انور : هذه نقطة محورية مهمة.. يجب أن أبدأ بها من النمو الجسدي والعقلي عند الأطفال. فقد أكدت الدراسات، أن الأطفال الذين لديهم شعور دائم بأنهم غير محبوبين، تتوقف أجسادهم عن النمو الطبيعي، وقد تمتلكهم النوازع العدوائية بدرجات متفاوتة، خاصة إذا حرموا من المحبة والحنان من قبل أي من أفراد العائلة المؤثرين. أو إذا تعرضوا لظروف نفسية واجتماعية قاسية..

ندى : ولكن هذه حالات إستثنائية؟

د. أنور : إنها إستثنائية فعلاً.. ولكنها متواجدة بكثرة في المجتمعات.. وخاصة بين الأسر التي يسيطر عليها العنف العائلي أو المشكلات بين الزوجين..

بسام : وماذا يحدث لهؤلاء الأطفال الذين يتعرضون لمثل هذه الظروف القاسية؟

د. أنور: تتحول معارف المحبة الموجودة في ذريرات الخلايا إلى هورمونات نمو سلبية، بدل الهورمونات المطبوعة بشكل سليم في الصبغيات الوراثية أو D.N.A في خلايا الطفل.. وقد تطغى على سلوكه وتفكيره.. بدرجات متفاوتة أيضاً..

إذن، السكر الذي تنتجه الخلايا ينتج طاقة ومنها طاقة الذكاء، وهذا الذكاء الذي لا نراه، يتوزع على أعضاء الجسم حسب حاجة كل عضو.

وبإمكاننا القول، إن الذكاء وهو ثروة الإنسان، يحمل في طياته ذكاء موحداً يتقاسمه الجسم بأكمله، ويجري في أجسامنا ليبقينا أحياء، كما ذكرت ذلك سابقاً.

موت الذكاء؟

ندى : وإذا توقف هذا الذكاء، هل نموت؟

د. أنور : نعم.. إذا توقف هذا الذكاء عن عمله نموت..

وتصبح جميع المعلومات المخزنة في الوحدة الوراثية أو DNA عديمة الفائدة.

بسام : وإذا كان سريان الذكاء بطيئاً؟

د. أنور : هذا يعني أننا نتقدم في السن.. ويصبح عندئذ سريان الذكاء متلائماً مع تقهقر الجهاز العصبي والغدد الصماء والذكاء الخاص بها. وفي هذه الحال يمد الذكاء هذه الأجهزة التي تعتبر الأهم في وظائف حواسنا، من خلال أطراف الأعصاب، لِتلقّي رسائل الدماغ.

ندى : وهل يعني هذا تسريع الشيخوخة يا دكتور؟

د. أنور : إن ما يحدث في هذه الحالة، يتم بصورة غير مرئية، ولا تظهر فيها الخسائر مباشرة في نظام الجسم، إلا عندما تتفاقم وتظهر بشكل مَرَضي.

بسام : ولماذا يحدث هذا؟

د. أنور : لأن القدرات التي تزودنا بها حواسنا الخمسة، لا يمكن معرفتها، وبذلك فإن عملية التبادل التي تقود إلى الشيخوخة، تحدث بسرعة فائقة؟ أي بأقل من واحد من عشرة آلاف من الثانية.

لذلك، فإن التفاعلات الكيميائية في الجسم، تحدث ببطء شديد مما يترك أثره في الجسم عبر السنين.

الإنتروبي.. فوضى الجسد

ندى : لو كان الجسم ذا طبيعة مادية فقط، هل ينحل ويهرم بسرعة كبيرة يا دكتور؟

د. أنور : بدون شك.. لأن كل ما هو ذو طبيعة مادية يقع فريسة الإنتروبي Entropy.

بسام : وما هو الإنتروبي يا دكتور؟

د. أنور : إنه عامل رياضي تقاس به الطاقة غير المستفاد منها في نظام ديناميكي حراري يأتمن عليه الجسم الحي.

ندى : وهل يعني هذا، أن الجسم يصبح بلا فائدة؟

د. أنور : نعم.. لأن الإنتروبي يحدث فوضى تدب في نظام تركيب الجسم، الذي يصبح غير قادر على إعادة نظام تركيب نفسه بنفسه.. بل يصبح عرضة للدمار والتآكل.. تماماً مثل الآلة الحربية الحديدية التي نتركها في الساحة دون اهتمام، فيأكلها الصدأ وعوامل الطبيعة.

بسام : مسكين هذا الإنسان.. فما يضيره لو اهتم بنفسه وهو في زهرة شبابه. ألم يكن من الحري به أن يستعمل ذكاءه ويكتشف طاقاته حتى يستمر شبابه وإن تقدمت به السن؟

د. أنور: ولكن يجب أن تعلم أن الدمار الذي يعتري الجسم بواسطة الإنتروبي، لا يصيب الذكاء لأنه محصَّن ضد الفوضى وعدم الفائدة..

بسام : فأين يذهب الذكاء عندما يموت الإنسان؟

د. انور : يتلاشى في الفراغ الكوني.. وكما قلت سابقاً، فإن للكون ذاكرة هائلة والإنسان جزء من هذه الذاكرة. ويقول العلم الحديث إستناداً إلى تجارب قديمة متراكمة: إن كثيراً من الناس استطاعوا أن يكونوا أسياد أنفسهم بالمحافظة على شبابهم وحيويتهم عبر عمرهم المديد، بعدما اكتشفوا طاقاتهم واستخدموها لمصلحتهم.

ندى : ومن هم هؤلاء الناس يا ترى؟

د. أنور : إنهم الحكماء الذين تأكدوا أن الطبيعة الأساسية للإنسان، تكمن في مستوى تدفق الذكاء غير المنظور.

وهم الذين علموا أن الحفاظ على هذا التدفق من الذكاء وصيانته باستمرار، يُمكّنهم من مقاومة فساد نظام الجسد أو الأنتروبي.

بسام : وهل ينطبق هذا الأمر على الذين يعيشون فوق المئة سنة مثلاً؟

د. أنور : ليس بالضرورة أن يعيشوا فوق المئة سنة..

لكن المهم أن يعيشوا طوال حياتهم في حيوية الشباب بعد أن استخدموا طاقاتهم لمصلحة العناية بأجسادهم.

اليوغا.. وطاقات الجسد

ندى : هل تعتقد يا دكتور أن ممارسة الرياضة الروحية "اليوغا" وغيرها تعتبر جزءاً من اكتشاف الطاقات؟

د. أنور : اليوغا وغيرها من الرياضات الروحية.. أو لنقل الرياضات الإيمانية. من أهم العوامل التي يمكن للإنسان أن يكتشف من خلالها طاقاته..

وفي الهند على سبيل المثال يسمون طاقة الذكاء التي يكتشفها الإنسان في نفسه "برانا Prana" أي قوة الحياة التي تربط بين وظائف الجسد، كالتنفس وخفقان القلب والدورة الدموية والوظائف العقلية.

بسام : ألهذا اشتهرت الهند برياضة اليوغا؟

د. أنور : الهند وغيرها من الشعوب، كل يقوم برياضات روحية متنوعة، لكن «اليوغا Yoga» في النهاية تؤدي إلى غرض واحد، هو اكتشاف طاقات الجسد للإستعانة بها في الحفاظ على الجسد شاباً أطول مدة ممكنة. واليوغا في البداية، كانت فلسفة دينية تهدف إلى اتحاد النفس بالذات العليا وتنطوي على السيطرة على الحواس والأفكار، والإنتقال من الوعي البشري إلى الوعي المحض.

ندى : وهل «البرانا» نظام روحي مرادف لليوغا؟

د. أنور : نعم.. لأن اليوغا «والبرانا» ينحصران في التركيز والإنتباه العميق لما يحدث داخل الجسم من وعي وإدراك لمعنى الحياة، لأن الوعي والإدراك هما أساس الحياة.

بسام : لكن ما مدى ارتباط العقل بالجسد؟!.. هل هما وحدة لا تنفصم، أم إن العقل شيءٌ والجسد شيء آخر، حالَ فُنِي الجسد أو أصيب صاحبه بالخرف؟

د. أنور : كيف يمكن أن نفصل الجسم عن العقل.. كلاهما وحدة لا تنفصم..

وإذا قصدنا العقل بموضوع الذكاء، فالذكاء أكثر مرونة من الجسد، وهو الذي يعبر عن صاحبه بالأفكار.

بسام : كيف يعبر الذكاء عن صاحبه بالأفكار؟

د. أنور : الأمر بسيط للغاية.. فأنت عندما تشعر بالخوف مثلاً، فالذي يستقبل هذا الشعور، ليس جسدك بل عقلك من خلال المؤثرات الخارجية التي تتمثل بالنظر والسمع..

والخوف وغيره من مشاعر القلق والحذر والحزن والفرح، كلها مشاعر ذهنية تنعكس على الجسم فتتوزع كل حسب إختصاصات الأعضاء التي تقوم بإفراز الهورمونات المناسبة لحالة الشعور الذهني..

هورمونات الخوف والسعادة

ندى : هل نفهم من كلامك يا دكتور، أن كل حالة من الشعور الذهني، تفرز هورمونا خاصاً بها؟

د. أنور : في كثير من الأحيان نعم.. فالخوف مثلاً، يُنْتج الأدرينالين Adrenaline من خلال غدة الكُظْر، وهو عبارة عن هورمون يهيىء الجسم للإجهاد الإنفعالي عن طريق زيادة ضغط الدم ورفع مستوى السكر فيه.. وكذلك توسيع المجاري الهوائية في الرئتين. وإفرازات الأدرينالين والنورادينالين Noradinaline يسهمان بتمرير الدهون في الدم ويزيدان من ضغط الشرايين.

بسام : وهل للسعادة هورموناً خاصاً يا دكتور؟.

د. أنور : نعم.. ويدعى السيروتونين Cerotonine وهو ناقل عصبي لمشاعر السعادة. وإذا انخفض إنتاجه يصاب الإنسان بالكآبة. وإذا أردت الحصول على هورمون السعادة فهو موجود في التمر والشوكولا وغيرها.. لذلك يشعر المرء بالسعادة عندما يتناول الحلوى..

بسام : ما دام لكل حالة عصبية ذهنية، هورموناً خاصاً يفرزه الجسم.. فهل ينتج الجسم هورموناً للطاقة والحيوية؟

الكورتيزون

د. أنور : بالإضافة إلى ما ذكرت عن الطاقة، فإن خلايا الجسم تفرز أيضاً هورموناً يمنح الجسم طاقة الحركة والحيوية، وهذا الهورمون هو الكورتيزون Cortizone ويفرزه الكُظْر أيضاً. وقد عزله لأول مرة «إدوار كاندال» عام 1935 وبذلك صار بالإمكان تصنيعه دوائياً.

ندى : وما هي استعمالات الكورتيزون؟

د. أنور : الكورتيزون يستخدم لعلاج عدد من الأمراض ومنها اللوكيميا والروماتيزم والحساسية.. وهو لا يشفي تماماً، وإنما يمنع استفحال المرض أو يوقفه فترة من الزمن، ما لم يؤخذ مع الكورتيزون علاجاً آخر.

بسام : ذكرت يا دكتور غدة الكُظْر عدة مرات فما هي هذه الغدّة؟

د. أنور : الكظر يفرز الكظرين أو الأدرينالين Adrenaline. وهو غدة صماء تقع فوق الكلية. والهورمونات التي تفرزها متعددة ولها تأثير كبير في النمو التناسلي، فإن زادت هورموناتها عند المرأة تغلبت عليها صفات الذكورة، فيتغير صوتها وينقطع طمثها.. وإن زادت عند الرجل تؤدي إلى إكسابه بعض الصفات الأنثوية.

14 ـ العلاج.. بالوهم النفسي

من الملاحظات المتراكمة التي سجلها الأطباء بكثير من الإهتمام، موضوع المؤثرات الفعلية للعلاج بالوهم النفسي.. خاصة وأن العلم المعاصر، تحدث عن الطب العقلي ـ الجسدي Mind – Body. وقد تم إرساء قواعد هذا الطب، إنطلاقاً من أن الفكر والتفاعل الكيميائي في الجسد، يسيران معاً في خط متوازن.

***

هذه النظرية، تحولت إلى أداة فعالة بعد أن ثبت مادياً أن الحزن والقلق، يتحولان إلى تفاعلات كيميائية في الجسد، مما يتسبب بحدوث مرض أو خلل ما، في الوظائف العضوية.

وقد أثبتت الإحصاءات والدراسات، أن الإنسان الذي يتعرض للخوف والقلق الدائمين، يكون عرضة للمرض أربعة أضعاف، ما يتعرض له الإنسان السعيد.

وإذا كانت الصدمة الإنفعالية كبيرة جداً، قد تصيب الإنسان بأنواع حادة من نزيف في الأنف أو في العروق والشرايين مما يؤدي إلى الموت في الحالات الصعبة، وخاصة إذا كان المرء يشكو من أمراض إضافية أو لديه نقاط ضعف مرضية. أو يؤدي إلى أمراض مزمنة كمرض سكر الدم وضغط الدم والإضطرابات العصبية في المعدة أو التشنج النسيجي والعضلي.

أما الأسباب المادية لحدوث ذلك، فهي كما أشرت سابقاً، بأن الجهاز العصبي في جسم الإنسان يرتبط مباشرة بأكثر من 13 بليون خلية منتشرة في أنحاء الجسد، لتصل بواسطتها الأوامر إلى جميع مراكز الإحساس في العين والأنف والأذن واللسان والجلد وغيرها، عن طريق الدماغ.

قد يؤثر الإنفعال على الجهاز العصبي، فيصدر إشارات كهربائية غير عادية، وربما تتعطل بعض مراكز الإحساس أو الشرايين، فتصاب بعض الأعضاء بالشلل، وقد تكون هذه الإشارات، إستثنائية فينتج عنها تضاعف القوى في بعض أعضاء الجسم.

وأحياناً كثيرة نسمع بعض المرضى يقولون: «نحن نرتاح للطبيب فلان».

وهذا في رأيي جزء من العلاج.. وبعض الأطباء يعطون المريض دواء وهمياً لإرضائه.. وهذا الدواء يدعى Placebo والكلمة تعني «صلاة الأصيل عن روح المتوفي». وهو يعطى لمجرد إرضاء المريض، أوكل ما يهديء ويرضي المريض. وتبين نتيجة بعض الإحصاءات أن ثلاثين بالمئة من هؤلاء المرضى شعروا بالتحسن صحياً متوهمين أن الـ Placepo ترياقٌ شافٍ.

ندى : هذا يعني أن تصرف الطبيب وأسلوبه في الكلام تركا اثراً إيجابياً على المريض.. وعندما وصف لهم الدواء الوهمي، لم يعد يهمهم الدواء بقدر ما يُهمهم الشعور بالراحة في تعاملهم مع الطبيب وحسن استماعه لهم أليس كذلك؟

د. أنور : هذا من الناحية المعنوية.. أما من الناحية الفعلية، فإنني أقول إن الجسد قادر على إحداث تفاعلات بيوكيمائية في داخله، إذا زوده العقل بالأفكار المناسبة.

فالدواء الوهمي ليس شافياً بطبيعة الحال، ولكن إيهام الطاقة الفكرية التي تأثرت به، أحدثت هذا المفعول وجعلت الدواء الوهمي مفيداً.

الجسد يصنع الدواء

بسام : إننا كبشر، قادرون على استيعاب الوهم كأنه حقيقة، إن لم نكتشف أن الدواء الوهمي Placepo ليس دواء شافياً.. ولكن هل ترى أن مثل هذا الأمر يمكن الإعتراف به؟

د. أنور : من الناحية المبدئية، فإن (الطب العقلي ـ الجسدي) أصبح أمراً قابلاً للتنفيذ، وهو معتمد لدى بعض الأطباء في العالم. والبعض يقول: بدلاً من اعتماد الدواء الوهمي، لماذا

لا نعمم الطب العقلي ـ الجسدي من منطلق أن **الجسد يمكنه أن يصنع الدواء في داخله،** إذا تلقى الأوامر من الدماغ لإصلاح ما يجب إصلاحه، حتى يبقى الجسد شاباً سليماً.

وقد أثبت العلم بعد التجارب التي خضع لها عدد من المرضى والمتقدمين في السن، أن استخدام أسلوب الدواء الوهمي أمر ممكن.

فكثير من هؤلاء المرضى والمتقدمين في السن، تمكنوا من الشفاء وجددوا نشاطهم وحيويتهم.. بل ازدادوا إيماناً بأنهم يجب أن يعيشوا لأنهم يحبون الحياة.

والبعض الآخر، كان يصر على أخذ الدواء الوهمي لأنه يريحهم ويبعد عنهم الالم.

علاقة الإيمان بالمرض

ندى : هل تعتقد يا دكتور أن الإيمان يلعب دوراً في شفاء بعض الامراض؟

د. أنور : الإيمان من أهم المؤثرات التي تنعكس إيجاباً على المؤمن في كثير من الحالات.

ومتى صمم المرء على شيء وهو مؤمن به تمام الإيمان، لا بد أن يحقق ما يريد ولو بنسب محددة.

وكثير من الأطباء يعتقدون أن الإيمان والتصميم عليه، شريك فعال للإدراك، لذلك يسلكون هذا الطريق بحيث يقنعون المريض بأسلوب الإيمان والتصميم؟

بسام : وما علاقة الإيمان بالمرض؟

د. أنور : يجب أن تعرف أن للكلمة مفعولها الكبير في عقل الإنسان..

ومتى اختزن عقل المريض، الكلمة الإيمانية المقنعة وصمم على فعل شيء بشرط الإيمان الفعلي، لا بد أن ينجح..

ندى : وكيف يمكن ممارسة الفعل الإيماني على المريض؟

د. أنور: المسألة بسيطة للغاية.. فالطبيب المعالج، يمارس بعض التمارين التي تشمل الجسد والعقل معاً.. والتي يمكن لأي إنسان أو مريض أن يتعلمها من خلال تدريبات محدودة.. ويستطيع بذلك السيطرة بقدر كبير على ما يحدث داخل جسده من تفاعلات وعمليات بيوكيميائية.

بسام : وأي نوع من التفاعلات تلك التي يستطيع المرء أن يسيطر عليها داخل جسده؟

د. أنور : السيطرة على سرعة دقات القلب مثلاً.. ونوبات الربو وغيرها من الأمراض، وهذه التمارين يمكن أن يوظفها المريض إيجابياً في خدمة صحته واستمرار شبابه!

بسام : وهل ترى يا دكتور أن هذه التمارين تلغي العلاج الفعلي لسرعة دقات القلب ونوبات الربو؟

د. أنور : كما قلت سابقاً عليك أن تؤمن أولاً إيماناً قاطعاً بأن العلاج لا بد أن يأتي بنتيجة.. وأن تخضع له مطمئناً.. فهو لا يؤذي ولا يؤلم.. وإنما يريح النفس وقد يؤدي إلى الشفاء..
والشافعي بطبيعة الحال هو الله سبحانه وتعالى.. وقد ورد في القرآن الكريم على لسان إبراهيم عليه السلام في الآية (80) من سورة الشعراء قوله: ﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ ﴾.
والآن دعني أخبرك شيئاً: لماذا استطاع سيغموند فرويد وغيره، وضع النظريات العلمية حول المعالجات النفسية.. أليس لأنه كان مستمعاً جيداً لمريضه أو لمرضاه..
كان فرويد يترك المريض يتحدث عن مرضه، فلا يقاطعه إلا إذا سكت المريض أو توقع سؤالاً من الطبيب.
وهكذا استطاع عدد من الأطباء سلوك هذا الأسلوب بنجاح.
وما كنا نعتقد أنه خارج عن السيطرة، أصبح الآن ضمن نطاق السيطرة، إذا استعملنا الأسلوب والتقنيات التي نعرفها.
وهذا الأسلوب ينجح ضد الأمراض الناتجة عن عوامل نفسية، وضد تقدم السن بسرعة.

العلاج بالتأمل

أثبتت التجارب والأبحاث التي قام بها العلماء حول التأمل والعلاج بالتأمل، أن بالإمكان إستعمال مقاييس علمية بالنسبة للوضع العضوي للمتأمل.
وقد اكتشفوا أن الإنسان في حالة التأمل، يمر في عملية على جانب كبير من الإنجاز الصحي ذي التأثير الإيجابي على أعضاء الجسم وإبقائه في حالة جيدة.
أي في حالة مستقرة هادئة، لأن عملية التنفس واستهلاك الأوكسجين، تصبح أسهل، إذ يقل إستهلاك الأوكسجين. وهذا الأمر ينطبق تماماً على عملية التمثيل الغذائي، وغيرها من العمليات البيولوجية داخل الجسد.
بسام : وهل العمليات البيولوجية داخل الجسد يمكن تنظيمها بواسطة التأمل؟
د. أنور : نعم لأن الأبرز والأهم في أبحاث التأمل، هو النتيجة القاطعة بأن عدم التوازن

الهورموني في الجسم، مرتبط جداً بالضغوط الحياتية وبمستلزماتها، وهذا يؤدي بدوره إلى تسريع عملية التقدم في السن.

والإنسان الذي يمارس عملية «التأمل» بشكل مستمر، يظهر أمام الناس أقل من عمره الزمني بحوالي 5 إلى 12 سنة.

والإدراك بالنسبة لإحداث التوازن الهورموني، لا يتعارض مع التأمل.. لأن الأبحاث التي جرت في العقدين الماضيين، أثبتت أن الإنسان قادر على التوصل إلى النتيجة ذاتها من خلال التأمل ومن خلال الإدراك، ولكن بطريقة ترتكز في كلا الحالتين على الإدراك فقط.

تنظيم العقل والجسد

راعت نظرية الكوانتا هذه المسألة، عندما لاحظت أن الأحداث ذات الطابع المادي في الزمان والمكان، كدقات القلب ومستوى إفراز الهورمونات في الجسم، يمكن أن نسيطر عليها بمجرد تركيز العقل على الحقيقة التي لا يحدها زمن..

لأن الزمن موجود على عدة مستويات.. وهي تحت تصرف الإنسان في وعيه وإدراكه..

ويجب أن نعلم أن تنظيم الوقت مهم جداً للإنسان حتى لا يتعرض للضغوط والخوف من مرور الزمن؟

لأن بعض الناس يعتبرون الزمن، سلعة قيّمة تمر بسرعة ويجب أن لا يفرِّطوا فيها، والبعض الآخر، يعتبرون أن لديهم من الوقت الكثير، ولذلك يأخذون الأمور بهدوء ودون ضغط أو خوف من مرور الزمن.

15 ـ توحد الإنسان والطبيعة

عندما ننظر إلى حديقة عامرة بأنواع الأشجار والنباتات المتسلقة، ونشاهد الأزهار والورود وهي تضحك للفراشات، وتغازل النحل بفرح وحبور...

وعندما نسمع خرير المياه في بركة أو جدول صغير..

وعندما يلفح وجوهنا هواء عليل.. نتنفس بعمق.. فينفتح صدرنا شهيقاً ثم ينقبض زفيرا..

❋ ❋ ❋

في هذه اللحظات من الأجواء الممتعة التي نعيشها، لا بد أن تخرج من القلب عبارات الحمد والشكر لله على هذه النعم، التي منحنا إياها الباري تعالى..

ولا بد أن يكبر الحب في قلوبنا لهذه الحياة التي وهبها لنا الله عز وجل..

وبذلك، تكون المناجاة إيمائية بين الإنسان وبين الطبيعة.. خصوصاً إذا نظرنا إلى السماء المتوهجة بالشمس.. والمزدانة ببعض السحائب البيضاء..

عندها ننظر إلى أنفسنا، ونتذكر قول الفيلسوف العربي عمر بن علي بن الفارض المتوفي عام 1235م:

«أتزعم أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم الأكبر»..

❋❋❋

هذا القول، يلخِّص لنا العلاقة الكبرى بين الإنسان وبين ما يحيط به من مخلوقات..

بسام : وما نوع العلاقة القائمة بين الإنسان وبين محيطه الكوني؟

د. أنور : ليس في سؤالك إلا جواب: ماذا رأيت؟ وماذا لفت انتباهك؟

فما ترى إني مجيبك؟!..

هل أحدِّثك عن إخضرار الأعشاب وألوان الأزهار..

هل أحدِّثك عن الأشجار الباسقة والمتوسطة والصغيرة..

هل أحدثك عن المتنزهين بين الممرات الخضراء والملونة بالأزهار؟!

بسام : كأنك تلقي الشعر يا دكتور، فهل فعلت مناظر الحديقة في عقلك وناظريك فعل الشعر.. فصرت شاعراً أو كدت تصير؟

د. أنور : بل أصف الحالة لأصف الترياق.. وما شاهدته أو لفت نظري.. أن الطبيعة بمفردها تتراءى لي جامدة.. ولم يحركها سوى المتنزهين في تجوالهم بين الممرات وجلوس بعضهم تحت الأشجار..

ندى : فما زلت تقول الشعر وصفا.

د. أنور : بل أريد أن أصل إلى ما يوحّد الإنسان بالطبيعة..

بسام : فما هو؟

د. أنور : لم أجد أي انفصال بين الطبيعة وبين الإنسان. فكلاهما جزء من هذا الكون.. وبدون أي منهما.. لا يعمر الكون..

الذكاء الكوني

ندى : إذا كانت الطبيعة والإنسان جزءاً من الكون، وبدون أي منهما لا يعمر الكون.. فما القاسم المشترك بين الإنسان والطبيعة؟

د. أنور : لا قاسم مشتركاً بينهما، لأنهما متصلان ببعضهما البعض بواسطة ذكاء واسع مشترك.. وهذا الذكاء الشامل، هو نفسه الذي يدير الكون بأكمله؟

بسام : فهل هو الله!؟

د. أنور : لا.. لأن الله أسمى من الذكاء الكوني الشامل.. وهذا الذكاء مخلوق مسيَّر بإرادة الله سبحانه وتعالى.

ندى : قد بدأنا معك بسؤال، فَقُدْتَنا إلى متاهات.. فهل لك يا دكتور أن تحدثنا عن الذكاء المشترك بين الإنسان والطبيعة؟

د. أنور : الإنسان وما يحيط به، وِحدة واحدة لا انفصام بينهما. وعندما ننظر إلى أنفسنا في مكان ما، نجد أننا نتوقف عند نقطة تفصلنا عن شجرة في الحديقة أو عن جدار البيت.. فمن هو الذي يحول بيننا وبين الشجرة والجدار؟

بسام : وهل هناك شيء يحول بيننا وبين الشجرة؟

د. أنور : لا شيء مادياً بطبيعة الحال، لأنه خلاء.. ولكن نظرية الكوانتوم لا تفرق بين حيز مملوء جامد وآخر خالٍ.

بسام : هل يعني ذلك عدم وجود الفراغ؟

د. أنور : أولاً، كُنْتَ مخطئاً يا بسام عندما استخدمت كلمة فراغ بل قل «خلاء»، لأن كلمة فراغ غير موجودة في القرآن الكريم إلا بمعنى أفرغ أي أنزل. وقد استخدمها العرب بمثابة رديف لكلمة خلاء..

ثانياً، الخلاء في الكوانتوم، مملوء بكميات لا متناهية من الطاقة.. وهذه الطاقة هي جزء من الطاقة الشاملة التي تجوب الكون.

ندى : هذا يعني أننا كبشر امتداد طبيعي للكون؟

د. أنور : بل محيطنا إمتداد لأجسادنا.. وكل زفرة نزفرها في الهواء، تختلط مع مليارات الزفرات التي تصدر عن جميع المخلوقات الحية على كوكب الأرض. وكل أشعة الشمس وكل الماء وكل الهواء، إنما هو موجود في داخلنا نحن، وفي داخل إنسان الصين وأوروبا واستراليا والولايات المتحدة.

هكذا نكتب أفكارنا

بسام : هل يمكننا أن نمارس حياتنا البشرية في حالة من الإتحاد مع كل شيء نلمسه.. أي هل نتحد مع القلم مثلاً عندما نحمله أو مع الورق حين نكتب عليه؟

د. أنور : إذا لمسنا القلم نشعر أنه جسم جامد..

لكنه في الحقيقة هو ليس كذلك.. بل إن ما يحدث أننا حملنا حزمة من الطاقة والذكاء والمعلومات، وقد وصلناها بأصابعنا التي تحمل أيضاً حزمة أخرى من الطاقة والذكاء والمعلومات.

ندى : وماذا ينتج عن تلاقي الحزمتين؟

د. أنور : عندما تتلاقى الظواهر الطبيعية في حقل لا متناهٍ من الأفكار.. أي عندما تتلاقى حزمتي الطاقة في القلم وفي أصابع اليد، تشعر أن مقداراً من الذكاء يتأهب للإنطلاق، فيتحول إلى كلام مكتوب: وكما يحدث هذا الأمر في العالم الصغير الذي هو عالمك وعالمي، يحدث كذلك في العالم الكبير أي في الكون؟

الوعي التوحدي

بسام : وهل يشمل هذا العالم الصغير جداً والعالم الكبير جداً، كل ما فيهما من مخلوقات؟

د. أنور : جوابي على سؤالك يردده حكماء الهند الذين قالوا: كما في العالم الصغير والصغير جداً، كذلك في العالم الكبير والكبير جداً، وكما في جسم الإنسان، كذلك في جسم الكون.

وأنا أقول: وكما في الذرة كذلك في الكون.

وما قاله العلماء والحكماء والفلاسفة، ليس تعاليم صوفية أو باطنية، بل هو سلسلة من التجارب والحنكة العلمية، التي مر فيها أناس استطاعوا أن يزيلوا من وعيهم وإدراكهم حالات الإنفصام بين كل ما يتألف منه الكون، باتجاه وحدة كاملة بين الكائنات كلها.

ندى : وهل نسمي هذا وعياً توحدياً للكائنات؟

د. أنور : نعم إنه وعي توحدي، يصبح من خلاله الإنسان والأشياء والكائنات من حولنا جزءاً لا يتجزأ من أجسادنا، ومرآة تعكس العلاقات التي تتركز حول ما نمر به من تأثيرات ومعاناة.

بسام : وهل أكد العلماء هذا الوعي التوحدي؟

د. أنور : كثيرون تحدثوا بهذا الوعي وأذكر كلاماً لأحدهم، على سبيل المثال، وهو جون موير Muir عندما قال: كلما حاولنا أن نعالج أي شيء بمفرده، في الطبيعة، نجد أنه مرتبط

تمام الإرتباط بجميع الأشياء في الكون.

وهذا الإعتقاد كما أرى ليس غريباً وهو ليس بالتجربة النادرة، لأننا نحن، الناس العاديين، نلاحظ الكثير من المظاهر المتسلسلة ببعضها البعض.

وأعتقد أن هذا الوعي التوحدي، هو حجر الأساس في كل ما ندرك ونعلم.. لأن تعرض الإنسان للتجربة التوحدّية، تترك أثراً كبيراً في إبطاء تقدم السن، ولأن التفاعل الإيجابي الذي يكتنفه الإنسجام بين الإنسان ومدى تواصله مع جسده، يشعره بالسعادة والصحة ونضارة الشباب..

16 ـ أسرار الفوضى والنظام

الإنسان الذي اعتاد الفوضى في حياته، لا يستطيع أن يتخلى عن هذه العادة، لأن البعض يفسرها بأنه لا يهتم بالتفاصيل.. والبعض الآخر يقول إنه ارتبط بماض بائس، فلم يجد المتسع من الوقت ليعيد تنظيم حياته، بل راح يغذي حياته بالسلبيات من حيث لا يدري، وقد انعكس ذلك على محيطه بصورة عدوانية لأنه يحاول دائماً السيطرة على الآخرين أو يكون هو الأهم بينهم.

***

والإنسان الفوضوي يعيش حياته في حالة دائمة من الهلع الظاهري أو الباطني.. وهو مستعد دائماً للإنفعال بشدة، عند أي ضغط يتعرض له، وهو في زعمه أن الإنفعال من مقومات العمل الناجح.. ولأن المنافسة مطلوبة؟

وهذا ليس صحيحاً البتة، لأن هذا الإنسان أوقع نفسه في فوضى أربكت تصرفاته وشلت تفكيره، وجعلته أقل إنتاجاً في عمله أو على الأقل في علاقاته مع أقرب الناس إليه. هذا طبعاً عدا عن الأمراض التي قد تصيبه أو تنتابه جراء إرتفاع ضغط دمه وزيادة نسبة الكولسترول.

وقد يسرّع في استحضار شيخوخته فيهرم قبل أوانه؟!

مثل هذا الإنسان الفوضوي يعتبر مؤذياً لمجتمعه لأقصى حدود، ولكنه لا يشعر أنه كذلك إلا بعد أن يرتكب الأخطاء والحماقات..

توصيف الإنسان الفوضوي

إذا أردنا توصيف الفوضوي، فنحن نقصد الذي لا يقيم وزناً للأعراف والتقاليد ولا يحب التقيد بالنظام، ولا يرى خيراً في مخاطبة الناس إلا بفوقية وتعالٍ أو بسخرية أو

بإنفعال..

وهو الذي لا ينظم أغراضه الشخصية بل يعتمد على الآخرين في ذلك، لهذا يفشل في التفاعل والتناسق مع جسده ومع المجتمع من حوله.. كما يفشل في الإهتمام باكتشاف طاقاته في العقل والجسد مما يجعل قدراته خفية.. وهي في حقيقتها موجودة لكنه غير قادر على اكتشافها حتى يصلح أمره ويتحول إلى إنسان نظامي.

أما الضغط النفسي فهو لا يكون عادة من جراء الفوضى، بل جراء ما قد تسببه الفوضى من أخطاء وتوترات متتالية.. ولا يمكن أن يكون الفوضوي مرتاح النفس من الداخل وإن تظاهر بأنه سعيد بما هو فيه.

بسام : هل تشير بذلك إلى التظاهر بالإنفصام في شخصية الفوضوي يا دكتور؟

د. أنور : لا.. ليس بهذا المعنى.. ولكن الفوضوي يدَّعي دائماً أنه مرتاح لكل تصرفاته.. أو أنه لا يستطيع أن يغير عادته.. ودائماً يقول: أنا هكذا؟؟

ندى : وهذا ضعف منه على ما أرى؟

د. أنور : نعم إنه ضعف في الإرادة وضعف في عدم قدرته على فهم كنه القدرات الموجودة في داخله، حتى يستطيع أن يستخدم قدراته لصالح جسده ولصالحه وعقله وإنتاجه.

ندى : وهذا الأمر يؤثر على تقدمه في السن أليس كذلك؟

د. أنور : لا.. لا يؤثر في تسريع قدوم الشيخوخة ولكنه يحدث أثراً ما في الإدراك العقلي.

وطبعاً هذا يضر بالإنسان، لأن الفوضى قد تتحول إلى مرض من الأمراض النفسية الخفية، التي تظهر من وقت لآخر وفق الحالة العصبية للإنسان، وهي تتمادى عندما يهرم.

التخلص من الفوضى

إنني أقول لمثل هذا الإنسان ولغيره: إن التخلص من العادات السيئة أمر ضروري ولكنه ليس سهلاً.. وإنما يحتاج إلى التيقن من العادة السيئة بأنها سيئة فعلاً.. والتفكير الطويل بأضرارها وتأثيراتها. وبعدها، على الإنسان أن يقرر أنه يريد التخلص من العادة السيئة مهما كان نوعها..

وهذا يتوقف على نوعية العادة السيئة ودرجة سوئها وأضرارها وتأثيراتها..

وبالتالي عليه أن يَسْتَجِرَّ إمكاناته الذاتية أولاً للكف عن ممارسة العادة السيئة.. وإن لم يستطع بمفرده، عليه أن يكون شجاعاً في طلب المساعدة من الأشخاص الذين يثق بهم ويعتبرهم مقربين منه.

المرض السلوكي

بسام : لقد اعتبرت يا دكتور، أن الفوضى عادة سيئة.. فهل نعتبرها مرضاً نفسياً وفق ما ألمحت إليه؟

د. أنور : إن لم أعتبرها مرضاً نفسياً.. فهي مرض سلوكي.. وهذا المرض نابع من عدم قدرة المرء على استخدام قدراته بشكل سليم..

وقد يكون الفوضوي إنساناً يتمتع بالذكاء وبقدرات ما، في إطار عمله وتعاملاته مع الآخرين، لكن حياته الشخصية تكون مغلَّفة بغلالة من المشكلات النفسية التي لا يعترف بها على الإطلاق.

ندى : إنها المكابرة إذن؟

د. أنور : نعم هي مكابرة وتعالٍ.. لأن الفوضوي، كما قلت، يريد أن يكون متميزاً على الآخرين بأي شيء. لذلك يتظاهر دائماً بأن الأمور الصغيرة لا تعنيه..

وهي فعلاً لا تعنيه لأن الأهم عنده، الأمور الكبيرة؟

توصيف الإنسان النظامي

بسام : طالما تحدثنا عن موصفات الإنسان الفوضوي.. فمن هو في رأيك الإنسان النظامي.. وهل يعتبر جزءاً حيوياً في المجتمع؟

د. أنور : كأنك تسألني: ما الفرق بين الخير والشر..

ولطالما وصفت أنت الإنسان الفوضوي بالمفسد..

فهذا يعني أن الإنسان النظامي يمثل الخير والصلاح..

ندى : وهل النظام سلوك يرتبط بحيوية الإنسان؟

د. أنور : من صفات الإنسان الفوضوي، إهماله القيام بالأمور البسيطة والتي تتطلب منه بعض الحركة.. أما الإنسان النظامي، فإنه سريع الحركة في الأمور البسيطة وهو على سبيل المثال يهتم بترتيب حاجاته وأغراضه بنفسه..

ولا يتورع عن لفت نظر الآخرين إلى قضايا الترتيب والنظافة واتباع النظام حتى يشعر بالراحة والإستقرار.

17 ـ فوضى القلق المزمن

عزيزي القاريء

هل أنت من الذين يعيشون يومهم تحت ضغط الزمن؟
هل تعاني من مرض «القلق الزمني» وتجري لاهثاً وراء التخلص منه؟

***

إذا كنت، ممن يعانون من الضغط الزمني، فإن جسمك يترجم حالتك بدقات غير منتظمة في القلب.. واضطراب في عملية الهضم وإرتفاع ضغط الدم.
وأما القلق الزمني فهو يختلف من شخص لآخر، حسب الفروق الفردية بين الناس، ونظرتهم للزمن..
وهذه النظرة، يجب أن تنبع من إدراكهم للتغيير الذي سيخلق لديهم مفهوم الزمن وأهمية تنظيمه..
وإذا فصلنا بين الإنسان النظامي وبين الأنظمة الإجتماعية أو السياسية.. نلاحظ أنها جميعاً تمثل نظاماً، أي أنها بعكس الفوضى. ومتى التزم الناس بأي نوع من النظام الذي يتم التعارف عليه وإقراره كنظام، فإن الخروج عنه يعتبر مخالفة يحاسب عليها القانون.
ونحن نعرف أن الأخوة في البيت الواحد يتميزون عن بعضهم البعض في المزاج والتفكير والتصرفات والسلوك.. وبعضهم يلتزم بالعادات والتقاليد والنظام العائلي فيكون إنساناً منظماً.. والبعض الآخر، لا يعير العادات والتقاليد والنظام العائلي أي اهتمام أو قدر محدد منه فيكون فاسداً.. وفوضوياً..

النظام الإجتماعي

الفوضى والنظام لا يرتبطان بالجذور الوراثية ولا هما مكتسبان...
ولكن قد يكون ذلك وراثياً وقد يكون مكتسباً أيضاً، لأن علم الإجتماع لم يحسم الأمر في ذلك حتى الآن؟
والنظام الاجتماعي بطبيعة الحال، يتميز بسلطة مركزية تمثلت قديماً برئيس القبيلة أو العشيرة.. ثم بالرئيس.. وطالما أن هناك من ينتسب للقبيلة أو العشيرة أو يتبع الرئيس، فإن على الجميع التقيد بتعليمات الرجل الأول..
وعندما انتشرت هذه الظاهرة في سائر المجتمعات القديمة، دُوِّنت تعليمات الملوك والكهنة على ألواح حجرية فصارت قوانين وأنظمة. وقد بدأ ذلك منذ زمن قديم، أي منذ العصر السومري حيث ظهرت شرائع أورنامو ثم شرائع حمورابي، ثم شرائع العصرين اليوناني والروماني. حسب مدونات علماء الانثُروبولوجيا.

نظام الجسد

إذا انتقلنا إلى نظام الجسد وعلاقته بالعقل، فإن التواصل بينهما أمر ضروري ضمن نظام محدد، لأن غياب نظام التواصل والإنسجام بين العقل وبين الجسد، يؤدي إلى حلول الإنفصام بدل الإتصال، وتسريع الوصول إلى الشيخوخة.. وربما في غير موعدها.
والشعور بأننا كائنات منفصلة عن بعضنا البعض، أحدث فوضى وانفصاما وضجة بين الإنسان وبين ما هو محيط به. لذلك، أقدم الإنسان على خوض الحروب والنزاعات وتدمير المحيط الطبيعي من حولنا.. ومن الثابت أن يكون الموت، حالة نهائية لهذا الإنفصام وهذه الفوضى.. لذلك يخاف الإنسان من الموت، لأن في الموت تغييراً وفوضى جديدة.. وهو جزء من حياتنا ومن الطبيعة التي فُطرنا عليها.
والفوضى كما نعلم تحرم الإنسان من قدراته على الإنخراط في التجربة الوحدوية، وبالتالي تحرمه من جني ثمرات الحياة السعيدة وأثرها الإيجابي في إبعاد الشيخوخة؟

الخوف يوقظ العنف

بسام : في مقولتك هذه يا دكتور أدخلت الخوف كعنصر جديد من عناصر الحياة.. لماذا؟

د. أنور : لأن الخوف يوقظ العنف ويثيره..

والموت جزء من الحياة الكونية وليس غياب هذه الحياة.

فلماذا نخاف الموت وندمر وحدويتنا مع الآخرين ونتنكر لها.،

ندى : أعتقد يا دكتور، أن الخوف من الموت هو نفسه كالخوف من الشيخوخة.

د. أنور : طالما أننا نريد أن نظل شبابا في الجسد والعقل، علينا أن نبعد شبح الخوف عن أنفسنا بكل ما يتاح لنا من مقدرة وقوة في الإرادة والعزيمة.

18 ـ التحكم بالإدراك والتغيير

"كل الأشياء المتغيرة، ممارسة.."

إنطلاقاً من هذه الفكرة، يمكننا أن نكون قادرين في السيطرة على التغيير.
والتغيير مصدره قوة الإرادة أو الحاجة للتغيير؟
ومفهوم التغيير مرتبط بالحاجة إليه، للخروج من النمطية المملة..
وكذلك مرتبط بقوة الإرادة.. فأحياناً كثيرة ترغب في إحداث التغيير ولكنك لا تمتلك مقوماته..
وفي هذه الحالة تخضع لنمطية اللاتغيير والإلتزام بنظرية «إبقاء الحال على ما هو عليه»
والتغيير مرتبط بمدى وعينا وإدراكنا لحقيقة الأشياء؟
ومتى أدركنا بوعينا ضرورة التغيير، نقف أمام حقيقة..
والحقيقة ترتبط بالزمن، أي منذ بداية التفكير بالتغيير وحتى تنفيذ التغيير. وبذلك تكون حقيقة التغيير قد مكنتنا من الإمساك بنمط مختلف لممارساتنا الحياتية.

***

هذا النمط من التحكم بالتغيير، هو فيزيولوجيا الخلود.. وهو النمط الذي يوازي نظرية اللاتغيير.. والتي جاءت بدورها كنتيجة حتمية للتغيير.

وحتى يكون اللاتغيير نتيجة للتغيير، يجب أن تنقل نفسك من حالة الإدراك التي يحدّها زمن ما، إلى تلك التي لا يحدها زمن؟!

وهناك العديد من أنواع التدرج نحو هذا الانتقال..

فإذا كنت تعاني من ضغط العمل مثلاً، فلا بد أن تكون هذه المعاناة غير تلقائية لتشكل وقوداً تستهلكه في العمل الدؤوب الذي تقوم به.

وبالتالي فإنك ترغب من العمل الدؤوب، إحراز النجاح والإبداع وتوفير العيش الكريم.

ولكن هذه المعاناة وهذا الضغط في العمل يمكن أن يشكلا سببا للتكاسل أيضاً، وخاصة عند الأشخاص الذين ليس لديهم الحوافز أو الرغبة في العمل؟

وإذا كان الإنسان مبدعاً.. فإن للمعاناة دوراً في ابداعاته وحياته العملية؟

لأن الإنسان الذي يتعامل مع الزمن بإبداع، يكون قد تعلم مقاومة ضغوط الزمن، أي أن لديه القدرة كي يتخطى المعاناة ولو جزئياً.. وهو بعكس الإنسان الذي لا يستطيع إلا أن يندمج في حيز الوقت ويسلم نفسه للضيق الذي يسببه، إذ ينعكس هذا الوضع النفسي سلباً على جسده وتناسق وظائفه.

ومن الضروري أن ندرك أن الإنسان قادر على إعادة تناسق التفاعلات المتعلقة بالزمن داخل جسده.

النظر إلى الجسد والعقل

(الرسائل الهورمونية)

إذا أردت أن تكتشف قدرتك على إعادة تناسق هذه التفاعلات، أنظر إلى جسدك كسجل مطبوع لرسائل متبادلة بين الدماغ وبين كل خلية في الجسم والجهاز العصبي الذي يقوم بتنظيم هذه الرسائل بصورة شبيهة بعمل الكمبيوتر.

فماذا تعني الرسائل المتبادلة بين الدماغ والخلايا؟

هذه الرسائل، تتمثل بالكم الهائل من الهورمونات التي يفرزها الجسم والأعصاب الموصلة، والذرات في كل خلية، تشكل المادة التي يتم تخزينها في الكمبيوتر، من خلال برمجة تُعنى بهذه العمليات.. أي المبرمج؟!

هذا التبادل بالرسائل الهورمونية والأعصاب الموصلة مسألة معقدة، والأغرب من ذلك، أن هذه الرسائل لا نراها.. لكنها موجودة.. إذ أن هناك آلاف الرسائل وآلاف القرارات التي يأخذها الجسم عبر التفاعل بين العقل والجسد في كل ثانية.

وجميع الرسائل والقرارات والخيارات التي لا تحصى، يأخذها الجسم ليتكيَّف مع متطلبات الحياة.

إن معرفة الطريقة التي يتلقى فيها الجسم أيّاً من هذه الرسالات أو الخيالات، بسيطة جداً:
فإذا رأيت أفعى بشكل مفاجىء.. ماذا تفعل؟
تتراجع إلى الوراء بنية الهرب؟
وتشعر بالخوف من أن تهاجمك هذه الأفعى؟
وطبعاً تزداد دقات قلبك وتشعر بالإرتباك وتفكر سريعاً بأي وسيلة للتخلص من هذا الموقف؟!
وهذا هو رد الفعل الطبيعي وقد ظهر أولاً في الفعل العضلي، أي التراجع والهروب.. أي أنه جاء سريعاً نتيجة لإشارات كيميائية من الجهاز العصبي المتمثل بالبصر.
هذه الإشارات، تتحول إلى هورمونات، لأن دقات القلب وغيرها من المؤشرات التي ترافق الشعور بالخوف، تعني أن هورمون الأدرينالين قد زاد عن حده في الإفراز من الغدة الصماء، كردة فعل لمركّب كيميائي أرسله الدماغ من غدة تسمى الغدة النخامية.
إنها عملية كيميائية تحدث في الجسم فعلاً؟ ونحن لا نراها بطبيعة الحال، ولكن لو حاول عالِم في الكيمياء الحيوية متابعة ما حدث في كل ذرة من ذرات الهورمون والأعصاب والخلايا ذات العلاقة بحالة الخوف، يتعرف على جميع الأسباب التي أدت إلى الخوف.. لكنه لن يتعرف أبداً على المسبب الأول غير المرئي، الذي قرر الإنفعال في جزء من الثانية.
يحدث ذلك، لأنك عندما تراجعت إلى الخلف فور رؤيتك للأفعى، لم تتراجع دون تفكير.. بل فكرت بسرعة كبيرة، ثم اخترت قرار التراجع والهرب.

التدفق الروحي

إن ردات الفعل في لحظات الخوف وغيرها، ليست نفسها عند كل الناس. لأن كل شخص يختلف عن الآخر، في برمجته العقلية والجسدية.. أي في مدى استعداده لتقبل الحدث وكيفية استقباله له.. فربما شاهد شخص آخر الأفعى.. فلم يأبه لها واعتبر المشهد عادياً. وإذا شاهد الأفعى مربي أفاع، فربما ينحني إلى الأمام ليتفحص الأفعى دون أي خوف أو وجل.
والحقيقة الثابتة لأي رد فعل أو انفعال، مثل الهلع والحقد والكراهية والفضول والسعادة إلخ.
تعني أن المبرمِج غير المنظور، ليس مقيداً بوسائل محددة لبرمجة الجهاز المنظور للجسد..

فالخوف ليس ظاهرة مرضية أو سلوكاً مكتسباً، وإنما يصدر من الماضي. وجميع الإنفعالات هي جزء لا يتجزأ من النفس المسجونة في حيِّز من الزمن.. ولا يمكن للإنسان أن يطلق سراح هذه الانفعالات لأن كل المشاعر في داخلنا، تكون مبرمجة مسبقاً وهي تصدر في أقل من واحد بالألف من الثانية..

وحتى الإنفعالات التي تتعلق بالفقر والغنى والشباب والشيخوخة والسعادة والشقاء، فهي كلها من الحالات التي يفرضها علينا العالم المحسوس.

لذلك يجب أن نحمل أنفسنا نحو عالم من الوعي المتكامل الذي يُفَسَّر بالتدفق الروحي، بعيداً عن القيود المادية المحدودة بزمن.

التحكم بالإنفعالات

في حالات إستثنائية، يمكننا أن نتحكم بانفعالاتنا طالما أننا ندرك بشكل حقيقي، وظيفة كل عضو من أعضاء جسدنا.

ويجب أن أذكر في هذا المجال، التجارب التي قام بها العالِم الهندي الدكتور «سوامي راما» عندما استطاع السيادة على جسده بزيادة عدد نبضات قلبه من 70 نبضة إلى 300 نبضة في الدقيقة، وتحويل تلك النبضات إلى رَفّات توقف القلب عن ضخ الدم بالطريقة العادية.

هذا الأمر، يشكل خطراً كبيراً على صاحبه وقد يقتله، لأن النبضات الزائدة تعني الذبحة القلبية!؟ لكن سوامي.. لم يصب بالأذى، لأن قلبه كان تحت سيطرته وإدراكه..

ندى : هذا أمر غريب فعلاً..

بسام : واعتقد أن الموضوع بحاجة إلى مزيد من النقاش لأنه يتعلق بالإنسان مباشرة وخاصة لمن هم في سن متقدمة.

19 ـ فلسفة الزَّمن والزَّمنان؟

د. أنور: الزمن الذي أتحدث عنه، ليس الزمن الذي نعرفه كتوقيت نحدد به الفترات الزمنية بين مرحلة ومرحلة جديدة..

بل أتحدث عن الزمن الشامل الذي يعتبر من الوجهة الفلسفية وفي حقيقته الفعلية، خلوداً مطلقاً.. بينما الزمن الآخر الذي نتعامل به، فهو خلود ليس مطلقاً.

ندى : إذن أنت تجعل الزمن زمنين! زمناً مطلقاً لا نعرفه وزمناً غير مطلق نعرفه.. فهل توضح ذلك؟

د. أنور: ولد الكون منذ عدة مليارات من السنين، ولم يتوقف عن التغيُّر والتطوّر والنمو والتدرج، وقد ولد معه الزمان والمكان.

ندى : تقصد عند الإنفجار الأول للكون؟

د. أنور : وهل ولد الكون بالإنفجار؟

ندى : وهل تشك في ذلك يا دكتور؟

د. أنور : وهل أثبت العلماء نشوء الكون بالإنفجار!؟

إنهم حتى الآن لم يثبتوا شيئاً من هذا.. بشكل علمِي؟

وما زوّدونا به من صور لإنفجارات كونية، إنما هي صور لتداعيات إنفجارات ممعنة في القدم.. تلت نشوء الكون.. وهي لا تعني أن الكون نشأ عن إنفجار..

الإحساس بالزمن

ندى : إذن، كيف نشأ الكون يا دكتور؟

د.أنور : هذا ليس موضوعنا ـ كما أعتقد ـ خاصة وأن للعلماء آراء متناقضة في ذلك وقد

تحدثت عنها في كتابي **"بناء الكون ومصير الإنسان"**. عندما نقضت نظرية نشوء الكون بالإنفجار الكبير. وشرحت بشكل علمي متسلسل، نشوء الكون بالإنشطار الهاديء. وأكتفي الآن بالقول، إنه منذ نشوء الكون، لم يكن هناك زمان ومكان.. وقد ظل العقل البشري عاجزاً عن إدراك ما جاء قبل الزمان والمكان، لأن كل شيء كان عبارة عن حيز فضائي لامتناهي، مليء بالماء؟.

ندى : وهل ما نزال عاجزين عن إدراك ذلك؟

د. أنور : طبعاً لا.. لأن العلماء يقولون: إن الكون برز للوجود في حالة ثابتة.. والزمان والمكان أو ما أسميه الحيِّز الفضائي، الذي يخصنا كبشر على سطح الكرة الأرضية، هو حيز ثابت أيضاً..

ندى : والثبات هنا يعني الخلود أليس كذلك؟

د. أنور : نعم لأن الثوابت الكونية خالدة إلى ما شاء الله، وهي لم تخلق.. لأننا لم نعرف كيف خُلقت.. وهي لن تموت لأننا لا نعرف كيف تموت؟ كل ما نعرفه، أنها وجدت بإدارة إلهية؟!.

ندى : لقد قدمت لنا يا دكتور مفاهيم جديدة للزمن، فما مدى العلاقة التي تربط هذه المفاهيم بالإنسان؟

د. أنور : هذا المفهوم للزمن.. هو نفسه مفهوم الحقيقة الذي تنقله الحواس الخمسة عند الإنسان.. لكن الإنسان، لا يمكن أن يلمس الزمن أو يراه، بل يحس به ويشعر أنه موجود.

ندى : كيف يحس الإنسان بوجود الزمن؟

د. أنور : إننا نحس بوجود الزمن من خلال تعاقب الليل والنهار.. ومن خلال سرعته أو بطئه وفق الحالة التي نكون فيها..

إذن، لماذا ندرك أننا نعيش في الزمن؟ والجواب لأن أجسادنا مؤلفة من وحدات متغيرة..

وحتى تتغير هذه الوحدات في أجسادنا، يجب أن يكون هناك مسار متتابع.. فيه «**قبل**» وفيه «**بعد**» أي قبل أن أمرض وبعد أن شفيت من مرضي؟

أو قبل أن يدق قلبي أو بعد أن يدق.. لأن بين الدقة والدقة، هناك أيضاً فترة زمنية.
فلو تمكنّا نظرياً من وضع تخطيط لجميع دقات قلب الإنسان، خلال حياته، منذ ولادته وحتى الآن.. فماذا يعني لنا هذا التخطيط..
إننا بكل بساطة، نكون قد حصرنا الماضي والحاضر والمستقبل لهذا الإنسان، في مكان واحد..

حساب الزمن

ندى : عذراً يا دكتور.. لم أستطع أن أفهم ما تريد قوله..
د. أنور : معك حق.. فالنظرية معقدة بعض الشيء، ولكنني سأحاول تبسيطها.
إننا إذا أخذنا جزءين من الوجود يتبادلان الطاقة الكونية.. ولنفترض أنهما الزمان والمكان..
فهل نقول أن الزمن يتقدم وأن المكان ثابت؟
ندى : لا أستطيع أن أجيب لأنني لا أعرف.. بل لا أعرف إلى أين تريد أن تصل؟
د. أنور : لا.. بل ستعرفين.. ولكن عليك أن تركّزي معي؟!
تقول نظرية الكوانتا: إنه إذا أخذنا جزءين في الوجود، يتبادلان الطاقة الكونية، بإمكانهما التحرك إلى الوراء في الزمن بسهولة تحركهما إلى الأمام أيضاً.
والأشياء التي حدثت في الماضي، يمكن للطاقة الكونية أن تغيرها في المستقبل؟!
ندى : اعذرني يا دكتور.. لم أستطع أن أفهمك؟
د. أنور : حسناً.. سأكرر بطريقة ثالثة: نظرية الكوانتا، نفت أن يسير الزمن دائماً إلى الأمام فقط، لأن خطوط الزمن في الفضاء الكوني متعددة الأبعاد.. أي أن كلّ بُعْدٍ يحمل الزمن في كل اتجاه، ولا يمكن وقفه أو الحد منه، لأنه مطلق.
وهنا بامكاننا أن ندرك أن الكون كله حقيقة كاملة.. والمسبب لخلقه، حقيقة أكبر وأبعد من أي حدود.. لأنه هو الله سبحانه وتعالى.
وبإمكاننا الجزم إنه بلا بداية وبلا نهاية؟!..

الجوهر الأساسي للزمن

ما نسميه ثواني ودقائق وساعات وأياماً وسنين، إنها هي أجزاء صنعها الإنسان من مفهوم واسع وشامل لهذه الحقيقة، حتى يحدد لنفسه الأوقات والتغييرات والتحولات التي تصادفه أو التي يريدها هو، من منطلق ملاحظته لإنتظام الليل والنهار، ظهور الشمس والقمر ومغيبهما بإرادة الله تعالى وهو القائل في الآية 96 من سورة الأنعام: ﴿ فَالِقُ ٱلْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ ٱلَّيْلَ سَكَنًا وَٱلشَّمْسَ وَٱلْقَمَرَ حُسْبَانًا ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ ٱلْعَزِيزِ ٱلْعَلِيمِ ﴿٩٦﴾ ﴾.

***

لم يستطع الإنسان تحديد زمن نشوء الكون أو نشوء الأرض بالدقة اللازمة..

ولم يستطع أيضاً تحديد زمنية خلق الإنسان نفسه.. ولا تاريخ الحضارات، وإنها اعتمد على أرقام قسَّم بموجبها العصور الجيولوجية للأرض، ووضع لها سنوات غير محددة وغير مؤكدة، وقرر أنها كانت سنوات التحولات والتبدلات الجيولوجية على كوكب الأرض..

لذلك، إذا حصرت إنتباهك واهتمامك بالماضي والمستقبل.. تكون قد وضعت نفسك في مجال الزمن الذي يقودك سريعاً إلى الشيخوخة..

يقول أحد الحكماء: إن معظم الناس يستهلكون حياتهم إما في الماضي أو في المستقبل.. أما حياتي أنا فهي متركزة على الحاضر.

أي لا يجب أن نشغل تفكيرنا بذكريات الماضي ونعتبرها القدوة.. ولا أن نحلم كثيراً، لأننا إن لم نستطع تحقيق أحلامنا في المستقبل، نُصاب بخيبة أمل.. بل علينا أن نستهلك عقلنا بالتفكير في الحاضر فقط. لأنه هو الذي يرسم لنا طريق المستقبل.

وعندما يركز الإنسان على الحاضر، يصبح في مأمن من صدمات الماضي، ويخشى هذه الصدمات في المستقبل. لكن هذا الأمر يعرقل عمليات البناء التي تجري في الجسم فيصبح عرضة للتلف المبكر. لأن التفكير باللحظة الحاضرة هي الأهم، ولأنها هي اللحظة الحقيقية التي تعيشها..

وأما الماضي والمستقبل، فهما تصورات عقلية في الخيال، لا وجود لها في الواقع؟

لذلك نقول دائماً: يجب أن نفكر بواقعية.. أو أن فلاناً تفكيره واقعي، لأنه يعمل لحاضره حتى يؤسس لمستقبله..

إنك إذا استطعت أن تحرر نفسك من هذه التصورات العقلية، أي أن تحاول أن لا تعيش في الماضي أو تخطط وتحلم، كي تسيطر على المستقبل، ينفتح أمامك باب واسع لتجربة جديدة هي تجربة العقل الذي لا يحده زمن.. وتجربة الجسد الذي لا يشيخ، لأن القدرة على دمج النفس بالحقيقة التي لا يحدها زمن، أمر في غاية الأهمية.. وبدونها يسقط الإنسان فريسة الإنحلال الذي يتسبب به الزمن والتفكير المتواصل به.. لذلك تنتابه أعراض الشيخوخة بوقت مبكر.

تعرّف على الزمن

حتى تتضح الصورة أكثر، ويمكنك أن تتعرف على الزمن أقول لك:

إختر وقتاً تكون فيه مرتاح النفس مطمئن البال، لا تشعر بأي ضغط من ضغوط الحياة اليومية..؟

إجلس بهدوء على كرسي مريح.. ضع قربك ساعة كبيرة حتى تنظر إليها دون أن تتحرك كثيراً..

إغمض عينيك وركز تفكيرك على عملية التنفس، أي كيف تتم عملية الشهيق والزفير..

حَوِّل انتباهك الكلي نحو مجرى الهواء الذي يدخل ويخرج من رئتيك.

تخيل أن جسدك يعلو ويهبط مع سريان الهواء الذي يدخل إلى رئتيك ويخرج منهما مع كل شهقة وزفرة.

إستمر على هذه الحال مدة دقيقتين..

وبعد إنتهاء الدقيقتين ماذا سيحدث؟.

ستشعر بدفء وارتياح شديدين يسريان في جهازك العضلي.. وهذا الإرتياح ينتشر في جميع أنحاء جسدك؟

بعد ذلك، إفتح عينيك بتؤدة.. واسترق النظر إلى عقرب الثواني على مدى راحتك واسترخائك.

ندى : وماذا يحدث في هذه اللحظة؟

د. أنور : بعض الناس يرى أن عقرب الثواني توقف كلياً لمدة لحظة أو لحظتين..

وبعضهم الآخر يراه يتردد في حركته لمدة نصف ثانية ثم يقفز إلى حركته العادية.

وهناك أناس يرون أن حركة العقرب صارت أبطأ مما كانت عليه.

بسام : وماذا نستنتج من هذه التجربة؟

د. أنور : نستنتج من التجربة، أن الزمن يكون نتيجة إدراكنا له.. ووجوده مرتبط بهذا الإدراك.

ندى : وهل نستطيع أن ننقل بقوة إرادتنا هذا الإدراك، إلى حيز الزمن اللامحدود بواسطة عملية كلاسيكية تشبه التأمل مثلاً؟

د. أنور : في التأمل، ينسحب العقل في نشاطه العادي نحو مصدره في تجربة غاية في العمق. وهو يتخطى الفكر والإحساس والإنفعال والرغبات والذاكرة، ويضع الإنسان في حالة زمنية غير محدودة من الإدراك السامي المنزه عن المادة.. وهو أمر لا يدركه العقل البشري.

بسام : وعندما يصل المرء إلى هذه المرحلة، أو هذه الحالة، هل يزول عنه القلق والخوف؟

د. أنور : عندما يصل المرء إلى حالة الإدراك السامي، يشعر بالإكتفاء التام واللامحدود في كل شيء حوله.. فيزول القلق والخوف المرتبط بالتقدم في السن والإتجاه نحو الموت والعدم.

ويصبح الزمن الذي قسمه الإنسان إلى ثوان ودقائق وساعات وأيام، أمراً ثانوياً، ليحل محله في كل لحظة كمّاً غير محدود، يتضمن الجوهر الأساسي للزمن.

20 ـ ثروات الجسد

هل تعلم أن في جسدك نهر من العطاء.. لكنك لا تعرف كيف تستفيد من هذا النهر أو كيف تقوده وتوجِّهه..
نهر العطاء في الجسد هو الذكاء.. والقدرة على استخدامه، حتى لا يتوقف أو يجف أو يتحول مجراه إلى غير ما تريد، يقتضي منك الإستفادة من طاقاته بالقدر الذي تستطيع..

***

إننا إذا نظرنا في تاريخ أي إنسان نعرفه منذ زمن طويل.. وراقبنا تقدمه في السن واقترابه من الشيخوخة والهرم من خلال الصور المتوفرة له منذ كان صغيراً، ثم نتابع مراحل نموه في فترة المراهقة والشباب والمرحلة التي هو فيها الآن..

نلاحظ الفروقات الكثيرة الناتجة عن التغيير البيولوجي والفكري، قد ظهرت من خلال الجسد والوجه تحديداً.. ومن خلال درجة النضج العقلي..

هنا نسجل ملاحظة، وهي أن تقدم الإنسان في السن وسرعة إقترابه من الشيخوخة، مرتبطان بمدى الأمل الذي نحمله في حياتنا والصور الباهتة للشيخوخة التي بلغها الإنسان، وهو في الخمسين أو الستين من عمره. فما بالك إن تجاوز ذلك إلى الثمانين والتسعين؟!.

وإذا تزامن هذا الوضع عند المسن، مع فقدان الأمل والخوف من الشيخوخة والمرض وضعف القدرات العقلية والحواس، لا سيما السمع أو النظر.. وأحياناً التذوق أو الشم، لَوَقَعَ فريسة سهلة للهرم، مما يزيد من الضعف في العقل والجسد.

وإن تداركنا ذلك بالإهتمام الفعلي بأجسادنا وعقولنا، من خلال الأفكار التي طرحناها سابقاً، فالأمر يختلف تماماً.. فنحن نلاحظ أعداداً كبيرة من الناس الذين أدركوا أهمية العناية بالجسد، وكأنهم في الأربعينات أو الخمسينات من أعمارهم مع أنهم بلغوا الستين أو السبعين..

ومثل هؤلاء، يتمتعون بالنضارة والنشاط والصحة الجيدة.

وأعتقد أن الكثير من الناس، بدأوا يعون هذه الحقيقة.. لذلك لم نعد نرى ـ كثيراً ـ كبار السن وهم في حالات تعيسة في أجسادهم وعقولهم.. خاصة لجهة هزال الجسد والضعف في العقل والحواس وتجعد الوجه، ما لم يرافق الهرم حالات مرضية خاصة؟

تحدي الهرم

يجب ألا تنسى، إننا كبشر، لا بد أن نتقدم في السن ونتعرض للهرم.. غير أن التحدي الكبير هو أن ندرك غير ذلك؟

علينا أن نناضل ونجتهد ونعمل لتوظيف المزيد من الإدراك للحقائق الجديدة، لا أن نتمسك بالصورة القديمة الخاصة بمن شاهدناهم وعرفناهم من المسنين، بل علينا أن ننزع هذه الصورة من عقولنا، وننظر إلى المسن على أنه ما يزال يتمتع بروح الشباب والقدرة على التحرك والعمل والكلام وإكساب الجو طابع المرح والقصة والنكتة.

نعم، علينا تغيير صورة المسنين حتى في أذهاننا؟

ولتكن صورة المسن المتورد الوجنتين، الذي نراه يمارس الرياضة ويرتدي أحلى الثياب ويجتمع مع الناس ويتحدث إليهم.. ويذهب إلى المطاعم والمنتزهات..

أي الذي يمارس حياته الطبيعية كما لو كان ما يزال شاباً؟

فهل في ذلك أي ضرر؟! بل العكس صحيح، لأن هذه الصورة، إن انطبعت في أذهاننا، جعلتنا نستحث أنفسنا على تقليدها والتعرف أكثر على ما يفعل هذا الرجل أو هذه المرأة حتى تستمر حياتها على هذا النحو من الشباب والحيوية.

ولكن إذا قلت إن هذا ما لا يستطيعه سائر الناس؟

أقول: إن مفهوم الهرم في الطبيعة المادية، تكتنفه معانٍ مقبولة منا.. فنحن نعلم أن جميع الكائنات الحية تتغير وتشيخ وتموت.

عطاء الورد؟

هذا المفهوم، ليس مقبولاً في عالم لا متناه، لأن فيض الذكاء لاينقطع عن تجديد نفسه..

وهو موجود فينا وحولنا.. فأي من المفهومين تتبنى.. الأمر راجع لك؟

وهنا، أريد أن ألفت نظرك إلى مثل ما تحدثنا به سابقاً، وهو إنني عندما أرى وردة نضرة ثم أقطفها من بين أخواتها ومن حضن أمها.. سوف تبقى نضرة إلى حين.. وبعدها ستذبل وتموت..

هذا الوضع طبيعي.. لكن ما يتغير هو أنني لو أخذت الوردة ووضعتها في إناء ماء، وتفقدتها من وقت لآخر.. ألا تطول فترة حياتها ونضارتها؟ وبالتالي عندما أقطع الوردة الآن.. فما هي الصور التي تدور في ذهني؟!

أولاً.. الشكل الجميل للوردة.. ثم رغبتي في أن اشم رائحتها.

وبعد ذلك تذبل فأرميها؟

وطبعاً لم يخطر ببالك أن تعتني بها أو تقدمها لمن تحب.. أي أن تستخدمها في تأنٍ يفرح الآخرين ويسعدهم.. ولم يخطر ببالك أيضاً أن شجرة الورد قادرة على إنتاج الكثير من الورود في كل موسم.. حتى تثبت لك ولكل من يراها أنها قادرة على العطاء طالما أنها تتمتع بكل مقومات الحياة.. وبالعناية منك أو ممن يملكها.

إن شجرة الورد التي قطفنا منها وردة واحدة أو عدّة ورود.. هي في النتيجة جسم مادي يبقى أسير الزمان والمكان.. فإذا نظرنا حولنا ثم نظرنا إلى أنفسنا، نجد أننا جميعاً قادرون على العطاء في ترابط تسلسلي طبيعي لكنه غير منظور دائماً.

لذلك، أقول إن ملابسات التقدم في السن والإتجاه نحو الشيخوخة والهرم، لها مفاهيم عالية الأهمية..

فإذا قرر المرء وهو في الأربعينات أو الخمسينات من عمره، وقد لاحظ بوادر الهرم في جسده، عليه أن يستخدم الإيمان والإرادة في أفكاره وتوجهاته الداخلية.

فكم نسمع من الأقوال، بأن فلاناً قاوم المرض.. وفلاناً تغلب على مرضه.. وأنت تعلم الآن أنني ذكرت في مقدمة الكتاب، أنني كنت واحداً من هؤلاء.. وقد تغلبت على مرضي بقوة الإرادة والإيمان.. ولم أخضع للمرض لأنني أحب الحياة وأريد أن أعيش سعيداً..

تسريع الهرم والبدانة

الآن أقول لك، إنه يمكن لمن هو في بداية التقدم في السن، إذا أراد أن يحسّن من طاقته وحيويته، عليه أن يصمم على أنه ما يزال شاباً، وأن يكون حازماً ومصراً على توفر المراكز العقلية في دماغه، وأن يقرر مقدار الطاقة المستعملة في الجسم أثناء نشاطه، وليس بعد أن يدخل مرحلة الهرم والخمول.

وإذا تدهورت حالته ولم يقدِّم شيئاً من هذا، عليه أن يعرف أن تدهور الحيوية من خلال الشيخوخة، هو نتيجة للتسليم بما يحدث للجسم من إنهيار وزرع بذور الإنهزام في قدراته وتصميمه..

وقوة التصميم، يمكنها أن تستيقظ في أي وقت، قبل وأثناء الشيخوخة، لتمنع حصول تلك الخسائر الجسدية.

ويجب أن أقول لك: إن جزءاً أساسياً من مقاومة الشيخوخة، يكمن في تحفيز الجهاز المناعي للدماغ واستنهاض الطاقة النفسية وطاقة الإدراك والوعي وشحذ غريزة حب البقاء وحب الموسيقى والفرح والجمال وحب الحياة عند الإنسان..

الحب البيولوجي للطعام

(كيف تحدث البدانة؟)

من الطبيعي أن حب الطعام والشعور بالشبع، هو رغبة موجودة لدى جميع الناس الذين يحبون الحياة، لكن الكثيرين منهم لا يعرفون كيف يعبرون عن هذا الحب؟

بل الغالبية يعتبرون أن حب الحياة يقتضي إشباع الغرائز.. وتناول أشهى الأطعمة وإملاء البطون بها، دون التنبه إلى مخاطر ما يفعلون.

هذا الحب الجارف للطعام، هو حب قاتل.. فكيف يملأ الإنسان جوفه بما يفوق طاقته

وقدرته على الهضم.. وبعد ذلك يشكو من التخمة والسمنة.

ويجب أن أقول: إن السمنة مرض غريزي، لأنه يدفع العقل إلى إرسال إشارات إضافية إلى الخلايا بغية تقبل كميات زائدة من الطعام..

وعندما تعجز الخلايا عن استيعاب الكمية الزائدة، تفرز الدهون وتبعثرها بين سائر الخلايا، فتتضخم هذه الخلايا وتتحول إلى بدانة في الجسد، لأن الخلايا تشعر بالأعباء التي لا تطيقها. وتصبح عاجزة بقدر ملحوظ عن عمليات تبادل الأوامر والتفاعلات الكيميائية.

وهذه التفاعلات الكيميائية إذا تباطأت بفعل السمنة وتراكم الدهون، تحدث إختلالاً في إفراز الهورمونات فيزيد بعضها وينقص بعضها الآخر. ولأن الجسد مادة، فإن إنحلاله أمر لا مفر منه.. وهو يؤدي إلى الشيخوخة؟!.

وما دام الأمر كذلك، أي ما دامت أجسامنا مادية، فهي تظهر لنا بأنها صلبة.. لكنها عبارة عن نهر جارف وقد يكون نهراً مقدساً لأنه يجري في أجسادنا، بل يظل في حياتنا ويظل تأثيره إلى ما بعد الموت بين من يعرفوننا.

النهر المقدس

ندى : لقد أعجبني وصفك يا دكتور بأن جسم الإنسان أشبه بنهر مقدس..

د. أنور : هذا الوصف استوحيته من الباحث الدكتور «هرمان هيس» الذي وضع كتاباً سماه «سيدِّ يهارتا Siddiharta» وكان من خلاله يبحث عن السلام والصلاح في الجسد.

بسام : وإلى ماذا توصل هذا الباحث؟

د. أنور : توصل الدكتور «هرمان هيس» إلى فكرة النهر العظيم.. وقد وقف ليستمع من داخله إلى صوت يقول: «هذا النهر هو المحبة.. قف بجانبه طويلاً.. وتعلم منه».

ندى : الفكرة مهمة فهل من توضيح لها؟

د. أنور : قال الدكتور هرمان هيس:

أنا ككاتب أرى أن هذا الصوت يقول أشياء عن جسدي الذي يجري كالنهر ويتغير بتغيّر اللحظة التي أنا فيها.

فإذا حدث ذلك، فسوف لا يكون هناك أي فجوات في حياتي.. أي إنني أتحرر من ذكرياتي المؤلمة التي تسبب لي آلاما متجددة.. وأتحرر من القلق والخوف الذي يساورني في المستقبل.

ويقول أيضاً:

إن جسدك هو الذي يصونك ويقوم بعمله بتواضع وبدون مِنَّة.. فإذا جلست واستمعت إليه، فستجد ذكاءً يدور فيه. إنه ليس الذكاء العادي.. أي ذكاء الكلمات.. بل ذكاء بلايين السنين من الحكمة المنسوجة داخل كل خلية في جسد كل إنسان.

بسام : فعلا.. هذا الكلام يدعونا للتفكير كثيراً في مسألة الجسد..

د. أنور : وعلى كل واحد منا أن يستمع إلى النهر الذي يجري في داخله وأن يتآلف معه ويستمع إليه ويتعلم منه..

وهذا بدون شك يقودنا للإنفتاح التام على المعرفة.

التفكير في الشيخوخة..خطأ

الآن، دعونا، نعود إلى أجسادنا لندرك الممارسات العضوية الحميمة التي تحتويها والتي توقف التهديد المسلّط علينا في معركتنا ضد الشيخوخة والفناء.. لأن التفكير بالشيخوخة كما كان القدماء يفكرون، يعني الفناء وإن لم يمت الجسد..

***

يجب أن نعلم إن موت الكثير من الخلايا في الجسد الهِرَم وضعف السمع والبصر.. هو موت سريري..

لكن إذا تعلمنا من نهر العطاء في داخلنا، أن الزمن ليس هو الماضي وليس هو المستقبل.. وإنما هو الحاضر.. والحاضر فقط.. وأن النهر موجود في كل مكان، وقد يتحول إلى شلال أو إلى تيار يصب في المحيط..

وهو موجود في الطفل واليافع والمسن.. وعلينا أن نكتشفه ونستمع إليه.. فهو الحقيقة المطلقة التي يجب أن نبحث عنها..

أما الهرم فهو مسألة حتمية.. وقد وصفته بالموت السريري.. وجسد الإنسان، كما قلت نهر من العطاء.. وأن النهر موجود في كل مكامن الإنسان.. وعلينا التعرف على مناحي الإستفادة منه؟!

دقات القلب

قلب الإنسان جزء من الكون، بل لنقل إنه ذرة في الكون موجودة ضمن ذريرات كونت خلايا جسد الإنسان.. وهي تتمتع بذكاء خارق، تطلق من خلاله طاقة تمد الجسم بكافة أوصاله وأجزائه، بكميات من الدم التي تجعل الإنسان قادراً على الحياة.

بسام : لماذا يموت الإنسان إذا تسارعت دقات قلبه حتى بلغت الثمانين أو التسعين دقة؟

د. أنور : لأن قلب هذا الإنسان يفقد إحدى وظائفه، أو لنقل أن عضلة القلب فقدت وظيفتها بسبب عدم قدرة صاحبها على إدراك هذه الوظيفة والتعامل معها بوعي ومسؤولية.

ندى : وما علاقة خفقان القلب وزيادة ضرباته بالإدراك؟

د. أنور : في عالمنا المادي، نميل لحصر خفقان القلب في عضلة القلب فقط، وهذا ما يخشاه أطباء القلب، ويعتبرونه ثانوياً، إذا قيس بالسبب الأساسي، وهو أن فقدان الإدراك بين خلايا عضلات القلب، ليس موضعياً بل عاماً.

بسام : تحدثت عن تجربة الطبيب الهندي «سوامي» في تسريع دقات قلبه.. فهل تحدث هذا الطبيب عن تجربته؟

د. أنور :نعم.. قال سوامي: إن الإدراك لا يتجزأ، فلو عرف الإنسان نفسه كما هو تماما، لتحقق بأنه هو نفسه مصدر ومسرى وهدف هذا التدفق من الذكاء الموجود داخله. وبذلك أصبح الروح بالمفهوم الجديد، تكاملاً واستمراراً للإدراك.

ندى : وإلى ماذا نخلص من هذه التجربة والتعليق عليها يا دكتور؟

د. أنور : نخلص مما تحدثنا به. إلى أن حدوث المرض والشيخوخة والموت، يكون نتيجة فجوات في معرفتنا الكاملة لذاتنا..

فعندما نفقد الإدراك، نفقد وظيفة الذكاء الكامل في نفوسنا. كما نفقد السيطرة على الهدف الأساسي لهذا العقل أو الذكاء أي أننا نفقد صيانة أجسامنا.

بسام : وهل من ملاحظات تقدمها لنا يا دكتور؟

د. أنور: إن أهم درس يجب أن نتعلمه من المفهوم الجديد، هو أنه إذا أردت أن تُغيِّر ما في جسدك، عليك أن تُغيِّر إدراكك لهذا التغيير أولاً.. لأن كل شيء يحدث لك هو نتيجة لكيفية إدراكك لنفسك.

الأناقة علاج للشيخوخة

نعم الأناقة جزء من علاج الشيخوخة.. فأنت عندما تسمع صوت المياه أو تغريد الطيور، تشعر بالبهجة والسعادة.. وقد تتنفس الصعداء إن لاحظت ذلك في بستان أو حديقة..

وفي هذه اللحظة تهتف نفسك للبقاء شاباً تتمتع بالصحة والحيوية، حتى لا تشيخ وتنقلب إلى كسول وخمول..

ويجب أن تعلم تمام العلم، إن الحيوية والنشاط عنصران مهمان للمرأة والرجل.. فما أجمل أن يصف الآخرون، المرأة بأنها إمرأة حيوية تلتهب شباباً ونشاطاً ونضارة..؟

وما أروع المرأة التي تلتزم بأناقتها وهندامها وتسعى لأن تكون دائماً حسنة المظهر.. طيبة المعشر يفوح منها العطر أينما حلت؟!.

والحديث أيضاً موجه للرجل.. فبقدر ما تكون أيها الرجل أنيقاً ولبقاً، بقدر ما يكون تعاملك مع الناس على قدر كبير من الإحترام والأهمية.

إننا لا نريد أن ننقل لك الصورة المعاكسة.. لأننا نريد أن نوجه عنايتك واهتمامك إلى الصورة المشرقة للرجل الأنيق والمرأة الأنيقة.. وإلى العطر الذي ينعش القلب.

وهذه الصورة إن تمثلت بها، تبقيك شاباً تتمتع بوفرة من الحيوية والنشاط.. وتكون المثال والقدوة، لأن الإهتمام بالأناقة والمظهر هما من دواعي استمرار الشباب والحث على تجديد الطاقات العقلية والجسدية واستثارة الغرائز الحضارية الراقية.

21 ـ تجدد الجسد

كيف تنظر إلى جسدك بوعي جديد!؟

هذا السؤال، يجعلني أقول لك: إن أول خطوة عليك أن تخطوها مع جسدك، تختلف عما اعتدت عليه سابقاً..

أي تغيير نظرتك إلى مضمون مهمات جسدك الأساسية.

***

بسام : وهل للجسد مهمات غير ما نعرف؟

د. أنور : كل إنسان يتعاطى مع جسده بطريقة تختلف عن سواه.. إذ لا يوجد إثنان من البشر يتعاملان مع جسديهما بنفس الطريقة، بما فيها الأسلوب الذي يعيش فيه الإنسان مع جسده؟

ندى : وكيف ذلك يا دكتور؟

د. أنور : يتوقف ذلك على الإعتقادات الشخصية والقيم والإفتراضات والذكريات..

بسام : أرجو أن توضح لنا ذلك؟

د. أنور : المتفق عليه أن الجسد الذي تعتريه الشيخوخة له أسلوب خاص به، أي بالنسبة لتفسير وإدراك ما يحدث داخله.. بعكس الجسد الذي له أسلوب مختلف في فهمه للتقدم في السن وتأخير هرمه.

بسام : بدأت أفهم.. فهل من شرح أكثر؟

د. أنور : حاول أن تتخلص من الإفتراض بأن جسدك يشيخ، أو أنه أمر محتوم، كما اعتدت على ذلك؟

ندى : ولكن هذا الأمر ليس سهلاً؟

د. أنور : بل هو وفق نظرية الكوانتا ليس صعباً أيضاً، لأن هذه النظرية تعلمنا بأننا نحن نبني ونحن نهدم أجسادنا.

فالوهم يرينا أن أجسامنا صلبة وثابتة.. وهي في الحقيقة غير ذلك، لأن تصرفات وعمليات الجسد تسير دائماً نحو التجدد، بصورة غير مرئية لتؤكد أن الخلايا في أجسادنا تبقى فتية مهما طال الزمن.. وأن العدو الأول للتجدد هو العادة..

ندى : أنت تدعونا يا دكتور للتخلص من عادة قديمة، وما اكتسبناه من مفاهيم سابقة؟

د. أنور : نعم.. أدعوكم للتخلص من المفاهيم السابقة، بل لنجمدها على الأقل فلا نطبقها في الوقت الحاضر..

لأن تطبيق عادات ومفاهيم الماضي في الزمن الحاضر، تخلق فجوة بين الحاجة الآنية للشيء، وبين الحلول التي نصفها لمعالجة مشاكل وقضايا الماضي.

أنظر بعقلك وليس بعينيك

بسام : هل التخلص من المفاهيم الماضية تعطينا جسداً أفضل؟

د. أنور : نعم.. التخلص من عادات ومفاهيم الماضي، تعطيك جسداً متجدداً، وخاصة عندما تدرك المفاهيم الجديدة وتصبو إليها، لأنها تتعلق بالحلول الخاصة بقضايا جسدك.

إنزع من ذاكرتك كل المفاهيم القديمة حول الشيخوخة وتقدم السن.. لأن هذه المفاهيم حاصرتك بمشاعر إنفرادية مجزأة وغير موحدة.. وهي تخضع لما تمليه علينا حواسنا الخمس.

والآن.. يمكننا أن نذهب أبعد من الحواس، لنصل إلى الممارسات المجردة التي هي أسمى في حقيقتها من عالم الحواس، وهي التي تنصهر فيها المعارف في إطار الحكمة والعقل.

أنظر إلى يدك وتفحصها بدقة.. راقب الخطوط والتجاعيد وتحسس ملمس وتركيب الجلد الذي يغطيها.. والعظام الصلبة المغروسة فيها. استمع إلى ما تمليه عليك حواسك

وبما تخبرك به من أن يدك تتركب من مادة هي لحم وعظم ودم.

حتى الآن الأمر طبيعي.. لكنك إذا حاولت أن تحلل يدك وتضع نفسك في تجربة مختلفة، تأخذك أبعد من الحواس وتنظر إلى يدك بعقلك.. كما لو أنك تتفحصها من خلال مجهر قوي، فماذا ترى؟

بسام : أرى عروقا وشعيرات..

د. أنور : وترى أيضاً أنسجة وخطوطا دقيقة وأشكالا هندسية مختلفة.. وهنا يتغير مظهر يدك من جلد ناعم يغطي عظاماً قاسية. إلى مجموعة من الخلايا موزعة ومترابطة بأنسجة دقيقة للغاية ترى بعضها والبعض الآخر تراه بالمجهر.

البعد الرابع في الخلايا

بسام : وماذا في هذه الخلايا؟

د. أنور : كل خلية في يدك، عبارة عن كيس مملوء بالبروتينات.. وهذه البروتينات تظهر كسلاسل من الذرات الصغيرة والمرتبطة ببعضها البعض بخيوط لن تراها. وإذا أمعنت النظر بدقة أكثر، ترى ذرات لا تعرف ما هي؟.

إنها ذرات من الهيدروجين، والكربون والأوكسجين التي لا حجم لها، تتأرجح كظلال من نور تارة، ومن ظلام تارة أخرى.

إننا هنا نكون قد وصلنا إلى الحدود بين المادة والطاقة، لأن الجزئيات الصغيرة جداً تتألف منها كل ذرة تدور حول نواة البروتون والنيوترون.

والمادة التي وصلنا إليها ليست مادة، إنها آثار ضوئية تلمع في الظلام لتؤكد أن الأشياء الصلبة التي رأيتها، ليست كذلك، بل آثار من الطاقة، تختفي في اللحظة التي تراها فيها لتنتقل إلى حيز آخر دون أن تترك أي أثر ملموس.

ندى : هذا يعني أن في يدنا ضوءاً وظلاماً أيضاً؟

د. أنور : نعم لأن كل أثر من الضوء والظلام هو حدث متعلق بفراغ الكوانتا الذي تحدثنا عنه سابقاً.

وإذا تعمقنا في النظر بهذا الفراغ، فسنجد أن الضوء يختفي كلياً ويحل محله خلاء مظلم لا ترى فيه المادة أو الطاقة.. ولا حتى المكان ولا الزمان..

ندى : إذن، ما هو هذا الخلاء المظلم؟

د. أنور : إنه البعد الرابع..

ندى : ماذا تقول يا دكتور.. البعد الرابع موجود في اليد؟

د. أنور : لا تتعجبي يا ندى، لأننا عندما نصل إلى البعد الرابع في أي مكان تتجمع فيه الذرات، فهناك لا يوجد «قبل» ولا يوجد «بعد» وكذلك لا يوجد «كبير» ولا «صغير».

بسام : ماذا يوجد إذن؟

د. أنور : لا يوجد شيء نعرفه.. لكننا قد نصل هنا إلى رحم الكون أو إلى ما قبل نظرية الكوانتا التي ليس لها أبعاد بل لديها جميع الأبعاد.. أي أنك أنت في كل مكان.. ولست في مكان؟؟

بسام : ما تقوله يا دكتور أبعد مما أستطيع التفكير به؟

د. أنور : بل تستطيع التفكير به إن تابعت التأمل والتركيز.

بسام : حسنا يا دكتور.. وعندما أصل إلى هذا البعد ماذا يحدث؟

د. أنور : عندما تصل إلى هذا البعد، هل تختفي يدك؟

بسام : لا أدري شيئاً مما يحدث؟

د. أنور : لا.. بل تدري، لأن يدك ما تزال في موضعها.. ولكنها خارج مفهوم الزمان والمكان..
لأنك في عقلك الذي دخلت فيه إلى أعماق جلد يدك، تكون قد تجاوزت البعد الرابع؟!
وهنا، أقول لك إن جميع المستويات الكلية للإدراك ما زالت موجودة.
وكذلك يدك ما تزال موجودة وفق المستويات التي اختزنتها الكوانتا الذرية وما دون الذرية، والخلايا المتصلة ببعضها البعض، بواسطة ذكاء غير مرئي هي التي أوصلتك إلى ما أنت فيه الآن..

ندى : قد قلبت مفاهيمي القديمة لرؤية يدي يا دكتور.

د. أنور : هذا ما أريد أن أصل إليه.. فاليد التي نراها.. ليست هي نفسها التي نتأملها ونحس بها.

بسام : وأنا كذلك يا دكتور؟

د. أنور : والآن أنظر إلى يدك بالمفهوم الجديد..

إنها تنقلك إلى رؤية مجموعة لا شكلية، ترقص .. وكلما اقتربت من المجموعة .. تسكت الموسيقى حتى تدخل في صمت أبدي.. وهكذا هو أنت..جسدك في رقص مستمر إلى الأبد، أي حتى الموت.

22 ـ إشعاعات الإنسان والكوانتا

د. أنور : عندما حدثتكم عن خلاء الكوانتا.. لم أكن أتحدث عن الفراغ الذي تعرفونه.. أي إنني لن أقول لكم نصف الكوب مليء بالماء.. ونصفه الآخر فارغ، لأن الفراغ في نظرية الكوانتا مليء باستمرارية غير منظورة لكل الأشياء المتصلة بالكون..

وعندما يكون حقل الكوانتا ناشطاً، ينشأ عن ذلك أحداث مرتبطة بحيِّز وزمان.. وعندما يكون ساكنا، فهناك فراغ مليء باستمرارية جميع الأشياء في الكون وليس فيه أي فجوات، لأن الكوانتا تردم هذه الفجوات..

ندى : تتحدث عن الفراغ المليء.. وعن الفجوات.. إنها مسألة غير مفهومة يا دكتور؟ فما هو الفراغ المليء باستمرارية وليس فيه فجوات؟

د. أنور : تخيلي خطوط القوى المغناطيسية المنبثقة من قطبي الأرض الشمالي والجنوبي وما يرافق هذه القوى المغناطيسية الهائلة من قطع متفرقة وممغنطة على الأرض.. والتي هي أجزاء من الحقل المغناطيسي الواسع، ونحن دائماً محاطون بهذا الحقل والقطع الممغنطة التي نستعملها على شكل حدوة الحصان وغيرها من الأشكال، وهي بالنسبة إلى الحقل المغناطيسي الهائل، غير المحدود الذي يحيط بالأرض، بصورة غير مرئية وغير محدودة بزمن أو بحيز معين، محدودة بحيز وبزمن معين.

ندى : هذا الوصف الفيزيائي للقوى المغناطيسية حول الأرض أصبح واضحاً لنا.. ولكن ما موقع الإنسان منه؟

د. أنور :الإنسان بجسده هو تعبير آخر عن الترابط الكوني.. فهو يشع بموجات كهرومغناطيسية، كما قلت سابقاً، مثلما تشع الأرض والكون..

بسام : وكيف يشع الإنسان بالموجات الكهرومغناطيسية؟!

د. أنور : النبضات والإشارات التي تنتقل عبر الأعصاب والخلايا في أجسامنا ونحس بها، هي البرهان الواضح على أننا نشع بموجات كهرومغناطيسية.. ولكننا لا نراها إلا إذا مارسنا النظر بوعي جديد إلى جسمنا..وقد أعطيتكم المثال بالنظر إلى اليد. وهذا البرهان نفسه يؤكد على أن الإنسان غير منفصل في طاقته عن تلك الطاقة الموجودة في الكون..

بسام : عُذراً يا دكتور.. هل قلت إنَّ الطاقة المُشعَّة في الإنسان غير منفصلة عن الطاقة المشعة في الكون؟

د. أنور : ولماذا تستغرب ذلك، طالما أن الإشعاع النهائي واحد..

إتصال الطاقة والإشعاع

بسام : أُريدُ أَنْ أَفْهَم يا دكتور.. كيف يكون الإشعاع في الإنسان والكون إشعاع غير منفصل؟

د. أنور : المسألة بسيطة.. تخيل شمعتان مضاءتان على طاولة.. تبعد الأولى عن الثانية حوالي متر واحد.. إذا نظرت إليهما تراهما منفصلتين ومستقلتين عن بعضهما البعض، أليس كذلك؟!.

بسام : نعم، لأن مصْدَر الضَوْء ليس واحِداً؟

د. أنور : هذا صحيح.. ولكن الضوء الذي ترسلانه يملأ الغرفة بكاملها.. والفراغ الذي تراه بينهما ليس فراغاً، بل طاقة تصلهما ببعضها البعض. إذن الشمعتان ليستا مفترقتين كما ترينا العين..

لأن اختلاط الضوء وفق نظرية الكوانتا، ينفي وجود انفصال في الطاقة.. بل يؤكد على وحدة الطاقة..

ندى : هذا أمر مهم جداً.. وبرهانك مقنع؟

بسام : نعم يا دكتور، برهانك على عدم وجود فراغ في الطاقة أقنعني..

الشمعة والنجمة

د. **أنور** : حسنا. وإليك برهاناً آخر على هذه النظرية:

أشعل شمعة في الليل خارج البيت..

وليكن على شرفة منزلك مثلاً..

أنظر إلى ضوء الشمعة وإلى النجوم التي تراها في السماء وكأن النجوم في الخلف..

فماذا ترى؟

بسام : أرى ضوء الشمعة.. والنجوم..

د.**أنور** : عظيم.. أنت تعلم أن ضوء النجوم يبعد عنا بلايين السنوات الضوئية.. ولكنك تراه الآن تماما كما ترى الشمعة التي في يدك؟

بسام : تماماً يا دكتور؟

د. **أنور**: إذن أنت تلاحظ بكل بساطة أن ضوء الشمعة متصل بضوء كل نجمة تراها في السماء..

لأن الفراغ أو المسافة البعيدة بينهما ليست فراغاً بل أمواج من الطاقة المشعة المتصلة بين الشمعة وبين كل نجمة.. بغض النظر عن المسافة بينهما.

بسام : لقد أقنعتني يا دكتور.. بل فاجأتني بما قلت؟

د. **أنور**: العلم يا أعزائي لا يجب أن يكون محدوداً.. فكلما تعلمت شيئاً، تبقى أمامك أشياء وأشياء يجب أن تتعلمها؟!.

ندى : تماما كما يقول الشاعر: قد علمت شيئاً وغابت عنك أشياء..

أنت والشمعة والنجوم

د. **أنور**: الأمثلة التي قدمتها لكم.. ليست هي كل شيء، لأن الأهم من ذلك هو أنك أنت نفسك جزء من الإشعاع المتصل بين الشمعة والنجوم؟

بسام : ماذا تقول يا دكتور.. أوضح لنا رأيك؟

د. أنور: عندما تنظر إلى الشمعة وإلى النجوم البعيدة، فإن الطاقة الضوئية ستقع على شبكة عينيك، وتحدث بالتالي ومضات كهروكيميائية وهي تشكل جزءاً من الحقل الكهرومغناطيسي الشامل، لتصبح أنت نفسك بمثابة شمعة أو نجمة في مكان ما من الفراغ اللامتناهي حولك..

وكل خلية من خلاياك، هي تجمُّع محلي للمعلومات والأحاسيس.. وتأتي الطاقة المشعة ضمن الكم الهائل من المعلومات ومن الطاقة الكونية الشاملة.

ندى : ليس لنا إلا أن نقر بصحة ما تقوله يا دكتور، وقد أدخلت إلى عقولنا وعيا جديداً لما يدور حولنا.

الوعي الجديد

د. أنور : عندما ندرك هذه الحقيقة، نجد أن كل ما يحيط بنا، لا يجب أن يشكل تهديداً أو خوفاً، وحتى الخوف من الفراق أو الموت، لا يجب أن نوجد له مكانا في حياتنا..

ندى : هذه الحقيقة تمثل وعياً جديداً لنا في ملاحظة الأشياء.. وهي توضح لنا أموراً كثيرة كنا نجهلها لأنها كانت خافية علينا.

د. أنور: بل هذه الملاحظات من الوعي والإدراك المتصل، إنما هي تحدٍ لما نسميه التقدم في السن والفناء. وهذا ما نريد أن نصل إليه من خلال مناقشاتنا حول الوعي الجديد لأجسادنا..

ندى : ولكنني أرى أن هذا الوعي الجديد مصدره نظرية الكوانتا التي شرحت لنا حتى الآن، جزءاً كبيراً من محتوياتها..

بسام : لذلك، أرجو أن تعيد علينا بعض مفاهيم هذه النظرية.. فربما نخرج منها بملاحظات فيزيائية جديدة؟

د. أنور: نظرية الكوانتا أو ميكانيكا الكم، تستطيع تفسير العديد من ظواهر الإشعاع، أي أن ضروب الإشعاع الكهرومغناطيسي، من حرارة وضوء وأشعة كونية متنوعة وموجات لاسلكية وغيرها، تبتعث وتمتص من جانب المادة بكميات أو بدفعات متتالية، وأن

طاقة كل منها، رهن بتردد إهتزازه أو ذبذبته...

ندى : لا شك أن النظريات الفيزيائية أصبحت متعددة.. غير أن نظرية الكوانتا أو ميكانيا الكم كما شاء العلماء تسميتها، حلت العديد من الإشكالات الفيزيائية.. بل لاحظت الكثير من الظواهر الضوئية واستطاعت أن تقدم التفسيرات اللازمة لها..

د. أنور : والأهم من ذلك أنها ارتبطت بجسد الإنسان وعقله.. وساهمت أيضاً بعلاج بعض المشكلات النفسية والجسدية..

23 ـ رياضة المسنين

إستطاع الكهول الذين تبنوا أفكار ونظرية الكوانتا الحصول على قدرات جسدية متجددة، كانت في طريقها إلى الإنحطاط.. بعد أن تخلصوا من معتقداتهم الصحية القديمة وشرعوا في ممارسة التمارين الرياضية، وأقنعوا أنفسهم بضرورة أن يستمعوا إلى صوت عقولهم ويدربوا أنفسهم على ذلك.

***

ندى : أعتقد أن في هذا الأمر إيجابيات كثيرة!؟..

ولكن ليس كل الكهول يستطيعون ذلك؟!.

د. أنور : نعم ليس جميع الكهول والمتقدمين في السن قادرين على ممارسة الرياضة والإستماع إلى عقولهم.. ولكن قوة الإرادة مهمة في هذه الحالة.

بسام : وإذا لم توجد قوة الإرادة أيضاً؟

د. أنور : عندما أتحدث عن الكهول وعن كبار السن، فأنا أستثني طبعاً، المصابين بالأمراض العضوية والأمراض المزمنة التي تُقعدهم وتمنعهم من الحركة الطبيعية.. وهؤلاء ضعاف الإرادة بطبيعة الحال.

ندى : فهل سائر الحالات، يتمتع أصحابها بقدرات جسدية؟

د. أنور : هناك تجارب عديدة قام بها العلماء، لا سيما المتخصصون منهم بعلم الشيخوخة ليتأكدوا من قدرات المسنين ومحاولة اكتشاف هذه القدرات..

ومن هؤلاء على سبيل المثال، خبراء جامعة «تافت» الأميركية الذين أجروا تجربة على مجموعة من كبار السن في دار العجزة.. وقد اختاروا الأضعف من النزلاء..

كانوا يجلسون مع هذه المجموعة وهي مؤلفة من رجال ونساء، ويتحدثون إليهم في شؤون مختلفة. ودائماً كانوا يشحذون إرادتهم ويمنحونهم القوة المعنوية ويؤكدون على

قدراتهم الجسدية، حتى استطاعوا إقناعهم بأنهم قادرون على ممارسة الرياضة في هذه السن المتقدمة.. وأن ممارستهم للرياضة لا تشكل عليهم أي خطر.. بل إنها تعيد لهم نشاطهم النسبي الذي فقدوه جراء الجلوس دون حراك.

ندى : هذه فكرة جيدة.. خصوصاً وأن التجربةُ تمارس مع مجموعة من كبار السن وليس مع فرد واحد.

فما هي النتيجة التي توصل إليها خبراء جامعة «تافت» الأميركية؟

د. أنور : بعد ثمانية أسابيع من التمارين، استطاع هؤلاء الكهول، إستعادة نشاطهم بنسبة 30٪ مما كانوا عليه قبل التمرين وأصبح لديهم قدرة أفضل على التوازي الجسدي، وتولد فيهم إحساس جديد بأن الحياة جميلة، وليست مؤلمة، والشعور بالخمول وفقدان الأمل ليس أمراً محتوماً..

لا تكن عجوزاً؟

بسام : هذا تطور مهم بالنسبة لهؤلاء الكهول..

فهل كانوا يمارسون الرياضة إلى جانب تناولهم العقاقير الطبية؟

د. أنور : التقرير الذي وضعه الخبراء عن النتائج، قالوا إنهم نفذوا تجربتهم دون أن يقدموا لهم أية عقاقير طبية أو عقاقير منشطة..

وأشار التقرير إلى أن الخبراء لاحظوا تغيرات في الإمكانات والقدرات الموجودة لديهم، بعد أن استطاعوا إيقاظ هذه القدرات من سباتها.

ندى : يبدو أن الخبراء عالجوا هؤلاء المسنين بالطرق النفسية، حتى أقنعوهم بممارسة التمارين الرياضية.

بسام : ويبدو أيضاً أنهم أزالوا من نفوسهم عقد الخوف وشجعوهم على الحركة..

د. أنور : نعم.. كانوا يستدرجونهم لتأدية حركات خفيفة تتسارع شيئاً فشيئاً وسط أجواء من المرح وتذكيرهم الدائم بأنهم ما يزالون يتمتعون بروح الشباب ويتحدثون أمامهم عن موضوعات كانت تحدث معهم في شبابهم.. وحتى في مرحلة المراهقة.

ندى : إنه أسلوب ممتاز لتحفيز هؤلاء الكهول على ممارسة التمارين الرياضية واستعادة النشاط..

الرياضة الراقصة

د. أنور :وانا أرى أن بإمكان المرء سواء كان شاباً أو كهلاً أوعجوزاً، ممارسة الرياضة الراقصة..

وهي نوع من التدريب العقلي والجسدي.

وعندما تفكر بهذا النوع من الرياضة.. لا تقل قدبلغ بي الوَهْن والضعف ما يمنعني من ممارسة الحركة، فكيف بي بالرياضة؟

بل عليك أن تقفل الغرفة على نفسك وتترك الموسيقى التي كنت تحبها عندما كنت شاباً، تصدح بصوت مريح لك.. وبعدها، يمكنك أن تحرِّك يديك بعد ان تطرب بالموسيقى الراقصة؟

وشيئاً فشيئاً حرّك رجليك.. ثم انهض وابدأ بتحريك يديك ورجليك ثم جسدك وفق الإيقاع الموسيقي، حتى تجد أن بعض الحركات قد انتظمت مع الموسيقى..

وحذاري أن تقول: إن هذا النوع من الرياضة الراقصة أو الرقص الرياضي ليس لمن هم في عمري.. او أنك كبرت على الرقص..

أو ماذا تقول عني زوجتي وأولادي إن علموا أني أقوم بالرياضة الراقصة..

هذه أسئلة لا تطرحها على نفسك.. بل قل لذاتك: يجب ان أكون رشيقاً في قامتي وحركتي، حتى أظل شاباً.. وحتى لا يقال إنني كسول او أنتظر قضاء الله؟!

بل بإمكانك أن تفعل ذلك انت وزوجتك.. وبذلك تستعيدان لحظات من ماضيكما الشاب، وتفكِّرا بطريقة بعيدة، من العجز والتقدم في السن.

ندى :أعتقد أن فكرة الرياضة الراقصة أسلوب مهم وهو يلين الجسد ويحرك جميع المفاصل، مثل السباحة والعمل في الحديقة.

د. أنور: ويجب أن ندرك أيضاً، إن التقدم في السن يعود إلى إعتقاد راسخ في الأذهان، بأنه مرحلة عمرية تعني بداية تعثر الجسد.. لكن هذا الإعتقاد ليس صحيحاً على الإطلاق، لأن طاقات الجسد تحافظ على قدراتها حتى يتوقف القلب.. شرط أن يفكر الإنسان بعقلية منفتحة على الآخرين وعلى المستقبل.

ندى : تقصد أن الإنسان المسن، بإمكانه إلغاء أو تأجيل شيخوخته بمجرد أن يتوقف عن اعتقاده السابق؟

د. أنور : نعم.. لأنه عندما يتخلى عن اعتقاده القديم، ويتبنى التفكير الجديد، يشعر بتغير واضح في حيوية جسده وفي نفسيته ومزاجه ومن الطبيعي أن الجسد في النهاية ـ لا بد أن يتوقف ويموت..

بسام : أفهم من كلامك يا دكتور أن على المسن عدم التفكير بشيخوخته والتحرك بإرادة واعية لاستمرار شبابه؟

د. أنور : نعم، لأن جوهر الموضوع هو أن لا نتعوَّد ونتعلَّم كيف نشيخ ونرضخ للمؤثرات السلبية التي تأتينا من المجتمع بحكم العادة.. وألا نسمح لأنفسنا، أن يكتنفنا الخوف والهلع من اقتراب مرحلة ما قبل الموت.

ما قبل الموت؟

ندى : هنا مربط الفرس، لأن مرحلة ما قبل الموت.. هي الفترة التي يشعر فيها الإنسان العجوز، أنه يجب أن يهمل كل شيء ويستسلم لقدره بانتظار لحظة الوداع النهائي..

د. أنور : وهذه الفترة بالذات، يجب أن يحياها المسن بشكل طبيعي وأن نساعده على أن يكون وافر النشاط وألا نشعره بأنه عجوز.. وفق ما يقول الشاعر:

إن شر النفوس في الناس، نفس يؤوس تتمنى قبل الرحيل، رحيلا..

وكذلك قول زهير بن أبي سُلمى الذي زهد من طول عمره فقال:

سئِمت تكاليف الحياة ومن يعش ثمانين حولا لا أبالك يسأم.

إننا إذا نظرنا إلى الشيخوخة بفكر يكتنفه اليأس والخوف والقلق، نكون قد عكَّرنا صفاء شيخوختنا وعجَّلنا من حدوثها.. وحوّلنا هذه المرحلة الطبيعية والخيِّرة من العمر، إلى مرحلة ألم ومعاناة ننهي بها حياتنا وهذا خطأ..

بسام : وماذا علينا أن نفعل حتى نُخرج أنفسنا من عزلة الكهولة ومعاناتها..

عناصر لا تشيخ

د. أنور : الإنسان ينتقل من مرحلة عمرية إلى مرحلة عمرية أخرى.. وكل مرحلة لها مفاهيمها

الجسدية إلى أن يهرم ويشيخ بكينونته العضوية..

وهذا أمر طبيعي جداً.. ولكن هناك أجزاء من كيانه الإنساني لا تشيخ أبداً، ومنها: نفس الإنسان ثم عواطفه وشخصيته وذكاؤه وصفاته الفكرية وكذلك الصبغيات الوراثية أو الكروموسومات التي يحملها.. أما الماء والمعادن وهما يشكلان أكثر من 85 ٪ من جسمه، فيبقيان كما هما.

ندى : ولماذا يشعر المسن بالألم ونراه دائماً متجهم الوجه حزيناً؟

د. أنور : ليس كل مسن متجهم الوجه أو حزين؟!

فهناك كبار في السن ترتاح لرؤيتهم لأن وجوههم بشوشة منيرة. أما موضوع الألم، فهو صحيح، لأن الكهولة في الغالب تكون مؤلمة.. ولكن هذا الألم ليس ناتجاً عن التقدم في السن، بل عن أمراض تصيب الكهل..

شيوخ المعمرين

ندى : نحن نعلم أن الجسد يقاوم الزمن إذا استطاع الإنسان إدراك السلبيات الداخلية والخارجية، فهل يفقد الزمن وظائف الأعضاء عند المسن؟

د. أنور : لا شك أن الكهولة أمر محتوم، والزمن لا بد أن يُفقد الأعضاء أو بعض الأعضاء وظائفها..

لكن يجب أن نعلم.. وكما قلت لكما سابقاً، إن أجسادنا تقاوم فعل الزمن إذا أدركنا السلبيات الخارجية التي يتأثر بها الجسد.. وكذلك السلبيات الداخلية، وتأثيراته في تعجيل الشيخوخة وتحصين أنفسنا ضدها.

ندى : وهل أثبت العلماء ذلك؟

د. أنور : ثَبُت للعلماء أن أعضاء الجسم التي منحنا إياها الباري تعالى، يمكنها أن تعمل بشكل فاعل لمدة تصل إلى مئة وثلاثين سنة.. وهو الحد الأعلى لحياة المعمرين.. وطبعاً إذا أدرك الإنسان الأسباب التي تطيل الشباب.

بسام : وهل تعتقد أن العلم الحديث إستطاع أن يتوصل إلى حقائق محدّدة.. أو موحَّدة حول موضوع الشيخوخة؟

د. أنور : لا يمكنني الجزم بذلك.. بل ربما فشل العلماء في التوصل إلى حقائق موحدة حول المسنين رغم السنوات الطويلة التي أمضوها في البحث والإستقراء.

ندى : لكن هل دونوا ملاحظاتهم؟

د. أنور : كان من أهم الملاحظات التي دونها العلماء، أن بعض مرضاهم في الستينات والسبعينات من العمر، ما زالوا يتمتعون بشباب وحيوية من هم في الأربعينات والخمسينات.

ندى : وما هي مواصفات هؤلاء أو أسرار احتفاظهم بالحيوية والشباب؟

د. أنور : معظم المسنين الشباب يهتمون بصحتهم من ناحية المأكل والمشرب.. ولم يدخنوا في حياتهم.. وهذه الفئة من الكهول يطلق عليهم لقب «الشيوخ الشباب».

شباب شيوخ

ندى : عندما ننظر إلى صور ملتقطة للمسنين قبل عدة سنوات، نراهم يختلفون عن ما هم عليه الآن. فهل يمكن التعليق على ذلك؟

د. أنور : كان الإنسان في الماضي، يتعرض لتأثيرات قاسية بسبب التقلبات المناخية وعدم توفر الحماية المناسبة له، فضلاً عن نوعية الغذاء وعدم اتصافه بالتوازن الصحي والنظافة.. وكذلك قساوة العمل الجسدي وافتقاره لأنظمة السلامة.. وعدم توفر الرعاية الصحية والدواء اللازم للمرض..كل هذه العوامل ساهمت في تسريع شيخوخة الإنسان في الزمن الماضي.

بسام : وبعض الصور التي شاهدناها لمسنين عاشوا في الزمن الماضي كانت مُخيفة.

د. أنور : هذا صحيح.. ولنأخذ مثالا على ذلك، صور المهاجرين إلى الولايات المتحدة الأميركية في القرن التاسع عشر.. هذه الصور تثير الذعر فعلاً..
فالنساء والرجال في الأربعينات من أعمارهم، كانوا وكأنهم في السبعينات.. والمراهقون كأنهم في الأربعينات.. وإذا تعرض هؤلاء لفحوصات طبية، لاكتشف الأطباء أن قلوبهم شبيهة بمن هم في ضِعْف أعمارهم.

ندى : وهل تعتقد أن تطور الحياة وتقدم العلوم والتقنيات الطبية.. بَدَّل الصورة؟

د. أنور : هذا أكيد، لأن الشيوخ الشباب أصبحوا في كل مكان أكثر تطوراً عن سابقيهم، بسبب

تبدل الحياة وظروف عيش الإنسان واستجابته للعناية الطبية المتقدمة. وبإمكاني القول: إن متوسط عمر الإنسان في أوروبا أو أميركا عام 1900 مثلاً، كان بحدود الخمسين سنة.. وفي العام 2000 أصبح حوالي خمسة وسبعين عاما.. وفي بلدان الخليج العربي فإن عمر الانسان هو الأطول، بدليل وجود عدد كبير من المعمرين حسب إحصاءات منظمة الصحة العالمية في تقاريرها التي أعلنتها مؤخراً.

ندى : إذن، باستطاعتنا القول إن التقدم في السن، مسألة بيولوجية تخضع للمؤثرات الخارجية والداخلية في جسم الإنسان؟

د. أنور : هذا الأمر أكده الدكتور ديباك تشوبرا Deepak chopra إذ قال: «عندما كنت طبيباً متمرناً في أحد المستشفيات التي تعنى بالمحاربين القدامى خارج محيط بوسطن، كان عليَّ إجراء الفحوصات الطبية لعشرات المرضى من الجنود الذين شاركوا في الحربين العالميتين الأولى والثانية..

ومن الطبيعي أن ألاحظ الآثار التي تركتها الحرب على وجوههم.. لكن ما لفت نظري أن معظمهم يعانون الإرتجاف في أطرافهم، ومن صفير في الرئتين ودقات غير منتظمة في قلوبهم وغيرها من المتاعب الصحية.

بعد هذه الملاحظات التي دونتها عن المرضى من المحاربين القدامى، أدركت ما تخفيه بشراتهم المتجعدة من شرايين متصلبة وضغط مرتفع في الدم».

ندى : ما أعلن عنه الدكتور ديباك تشوبرا عن أمراض الشيخوخة بسبب المؤثرات الخارجية، يجب أن يكشف بعض الغموض المحيط بأسباب تسريع الشيخوخة..؟

د. أنور : بإمكاني القول أن العلماء اكتشفوا بعض الغموض حول أسباب الشيخوخة المبكرة. وقد أعلن بعض الأطباء، أن الإنسان نادراً ما يموت بسبب الشيخوخة نفسها بل بسبب الأمراض التي ترافقها..

بسام : وهل تأكدوا من ذلك؟

د. أنور : المجلة الطبية Thelacet التي تصدر في بريطانيا، نشرت تقريراً لأحد الأطباء المهتمين بمعرفة الأمراض التي تسبب الموت عند الإنسان المسن Pathologist وهو الذي يجري الفحوصات الطبية بعد الوفاة، قال فيه:

«طيلة حياتي المهنية، لم أشهد وفاة كهل بسبب الشيخوخة وحدها، وأعتقد أن من الأسباب الأساسية أيضاً نوعية وكمية الغذاء والسوائل التي يتناولها الإنسان؟».

ومن اللافت هنا، أن أفلاطون ذلك الفيلسوف الإغريقي، قال منذ أكثر من ألفي سنة..

«أخشى الكهولة لأنها لا تأتي منفردة»..

بسام : معه حق الفيلسوف أفلاطون، لأن الشيخوخة لا تأتي إلا من خلال عوامل خارجية وداخلية يتأثر بها الجسم.

24 ـ العمر البيولوجي والنفسي

..ونحن نتحدث عن الشيخوخة وأمراضها، فإن من الضروري الإشارة إلى أن الأطباء لم يضعوا كل الأسباب العضوية لمرض الشيخوخة، لكنهم أقروا فعلياً أن التهاب المفاصل من هذه الأسباب.. علماً بأن هناك أشخاصاً لم يصابوا بهذا الالتهاب وقد عرَّضوا مفاصلهم إلى العمل المضني لمدة طويلة. بينما يوجد هناك من أمضى حياته وراء المكتب ولم يعرِّض مفاصله للضغط الشديد.. لكنه أصيب بالإلتهاب.

***

ندى : إذن هناك لغز وراء مرض الشيخوخة يا دكتور..؟!.

د. أنور : نعم.. ولحل هذا اللغز، ظهرت نظريات جديدة تُرجع أسبابه إلى خلل الهورمونات والوحدات الوراثية الموجودة عند هؤلاء الأشخاص.

وبعضها ينسب الشيخوخة إلى الضغوط العاطفية والتوترات النفسية..

ندى : طالما أن عملية التقدم في السن وأسبابها الكاملة ما تزال لغزاً.. لأن الأطباء لم يحددوا الأسباب الفعلية للشيخوخة؟

فهل هناك وسيلة نعرف من خلالها بلوغ الإنسان مرحلة الشيخوخة، طالما أن البعض ممن بلغوا الخمسين يتمتعون بحيوية إبن الثلاثين؟

د. أنور : السؤال التقليدي لأي شخص مريض، أن تعرف عمره؟

لكن هذا ليس مهماً دائماً، لأننا يجب أن ندرك أن هناك ثلاث طرق لقياس العمر هي:

أولاً: العمر الزمني، أي عمرك حسب المدة الزمنية منذ ولادتك.

ثانياً: العمر البيولوجي أو العضوي، وهذا يرتبط بصحة الأعضاء ومدى نشاطها في الجسد.

ثالثاً: العمر النفسي.. وهو ما يتعلق بأحاسيس الإنسان ومعنوياته.

فالعمر الزمني هو العمر الثابت بين المقاييس الثلاثة.. والأقل الذي يعتمد عليه الطبيب، لأننا نجد أحياناً إبن الخمسين أكثر حيوية من إبن الخامسة والعشرين والعكس صحيح..

وهنا يدخل العمر البيولوجي، ليؤكد لنا مدى تأثير الزمن على أعضاء الجسم وأنسجته.

بسام : وما هو تأثير الزمن على أعضاء الجسم؟

د. أنور : يؤثر الزمن على أعضاء الجسم بطرق مختلفة.. فقد نجد عدّاءً ماراثونيا في الخمسين من عمره، تماثل عضلات رجلية وحالة قلبه ورئتيه تلك الحالة التي عند إبن الخامسة والعشرين.

غير أن مفاصله وكليتيه وسمعه وبصره ليست كذلك؟

إذ ربما ينتابها الضعف جراء الضغط الجسدي المستمر؟!.

العمر النفسي

ندى : وهل يمكن توضيح مدى تأثير العمر البيولوجي على مظاهر التقدم في السن؟

د. أنور : نعم.. الأمر سهل للغاية. دعونا نأخذ شخصين من الفئة العمرية نفسها.. على أن تكون حالتاهما الصحية متشابهتان..وقد أصيبا بالشلل. أحدهما استطاع أن يشفى ويعود إلى حياته الطبيعية.. بينما الآخر، لم يتجاوب مع العلاج، واستمر يعاني من تأثيرات المرض، حتى شلت حركته وتسارعت شيخوخته وانتهى بالموت.

ندى : وما تفسيرك لهاتين الحالتين يا دكتور؟

د. أنور : أعتقد أن العامل الأساسي هو العمر النفسي، وهو الأكثر غموضاً بين المقاييس العمرية الثلاثة التي ذكرتها سابقاً.

إذ لا يمكن أن يكون لشخصين من عمر واحد، لهما العمر النفسي ذاته.

بسام : فمن يُقررُ العمر النفسي في هذه الحالة يا دكتور؟

د. أنور : الإنسان نفسه هو الذي يقرر ذلك وعليه أن يستفيد إيجابياً من عمره النفسي.

وهناك تجارب وحالات كثيرة جعلت من بعض المسنين يعيشون حالاتهم النفسية بشكل طبيعي وهؤلاء ينطبق عليهم وصف الشيوخ الشباب، والمثال على ذلك: المعمرة آنا غرين Anna Gren التي بلغت سَنَة فوق المئة من عمرها قالت:

«عندما كنت طفلة صغيرة، كنت أراقب الناس الذين بلغوا الخامسة والخمسين والستين من أعمارهم وقد استكانوا لوضع يكتنفه الخوف والإحساس بعدم القدرة على القيام بالأعمال التي كانوا يقومون بها في الماضي.. وهؤلاء استسلموا لشيخوختهم..

وأضافت تقول: أنا نفسي.. عندما مررت بهذه السنوات الطويلة من عمري، لم أشعر إنني مسنَّة على الإطلاق.. وحتى الآن، لم أسمح لهذا الشعور أن ينتابني أو يسيطر علي.. والسبب في ذلك إنني كنت دائماً أفكر بالحيوية والشباب وحب الحياة».

ندى : هذا شعور ممتاز لإمرأة عاشت فوق المئة عام وما تزال تشعر أنها شابة..

د. أنور : فما تقولون في إمرأة تسعينية قدمت الإمتحانات الجامعية مع حفيدتها.. وقد ظهرت في وسائل الإعلام وهي تتسلم شهادة التخرج من رئيس الجامعة..

هكذا يكون حب الحياة.. فهذه التسعينية، أنهت حياتها بنيل شهادة جامعية كانت تحلم بها. ولم تستطع أن تحقق حلمها بسبب مشاغلها العائلية.. وعندما زوَّجت أولادها وتوفي زوجها، تفرغت للدراسة.. إلى أن تخرجت من الجامعة وحصلت على الشهادة..

25 ـ العجوز الشاب

راجاشانن، جاء من الهند في إطار جولة يزور فيها عدة بلدان عربية. وعندما التقيته في الفندق لاحظته ينزل على الدرج بخفة، لفتت انتباهي ودفعتني للتعرف عليه..

كان يتحدث بفرح وسعادة وثقة بالنفس.

وهو ما يزال يمارس رياضة التنس التي بدأها منذ سنوات بعيدة، أي عندما كان شاباً.

يملك راجاشانن ثروة متواضعة تخوله العيش بسلام واطمئنان.. وهو قانع بما قسم له الله من رزق.

***

عندما سألت شانن عن سر شبابه وحيويته.. قال:

"أولاً، أنا شخص معتدل في تصرفاتي، وأمقت التطرف.. ولدت هكذا ولم أتغير في حياتي؟؟

لا آكل حتى أجوع.. وإذا أكلت فلا أشبع. لا أتخم معدتي مهما كان الطعام لذيذاً..

إفطاري هذا الصباح كان موزة واحدة وقليلاً من «الكورن فلاكس» عشائي دائماً خفيف.. لا أتناول المشروب إلا في ما ندر".

وعندما سألته عن ساعات نومه وبرنامجه الغذائي واهتماماته البيتية قال:

"أنام جيداً في الليل.. وأتحاشى النوم في النهار.. وأحافظ على برنامج غذائي مريح.. أما ما يتعلق بشؤون البيت فإنني أترك هذه التوافه لزوجتي بسبب توقي الشديد للعبة التنس التي أمارسها يومياً عندما يكون الطقس صاحياً..".

هذا الهندي العجوز شيخ الشباب فعلاً.. وهو برهان حسي للأشخاص الذي يحبون الحياة، ويعرفون كيف يعيشون سعداء.

وأي إنسان لديه عادات «شانن» سيكون تقدمه في السن بطيئاً..

ثم إننا في المجتمع الذي نعيش فيه، نلتقط الكثير من العادات التي ترينا كيف نعيش.. وما هي

الأشياء التي يجب أن نبتعد عنها.

لم يستق «شانن» تجاربه من عالم خارجي، بل من مجتمعه.. وقد طوّر حياته وأساليبها بنفسه، متخذاً شعاراً عاماً هو «الإعتدال والحكمة والدراية»:

وكما قال لي، فإن عدداً من معارفه اتبعوا أسلوبه ونهجه.. فتوصلوا إلى النتيجة التي بلغها «شاذن».

الدراية والإعتدال

ندى : القصة التي أوردتها عن العجوز الشاب راجاشانن، تعتبر نموذجاً لمن يحب الحياة ويتعامل مع جسده وعقله باعتدال وحكمة ودراية.. لكن هل تعتبر أن النجاح في تحقيق هذه النتيجة أمر شخصي؟

د. أنور : الحقيقة التي يجب أن أقولها هنا، أن العيش الناجح أمر شخصي فعلاً.. ونحن كأفراد في المجتمع، نتطلع دائماً إلى نصائح من هم أكثر منا خبرة ودراية..

وهناك نصائح جديدة استندت إلى العلم وإلى الخبرات المستحدثة والدراية الواعية بحقيقة الجسد والعقل وضرورة الإعتدال..

وعلينا أن نأخذ منها ما يناسبنا، والتخلص مما هو دون ذلك؟

ندى : أشرت في حديثك يا دكتور إلى موضوع «الدراية والإعتدال» وأنت تروي قصة راجاشانن. فماذا تقصد؟

د. أنور :الدراية أو الإدراك هو ما تحدثنا به سابقاً.. أي إدراك حقيقة الجسد، والسعي لاكتشاف طاقاته واستخدامها لصالح الحفاظ على بنيته الشابة. وأما الإعتدال، فهو الأمر الذي لا يثقل فيه المرء على نفسه، بل يتعامل مع جسده باعتدال، وخاصة عند تناول الطعام أو ممارسة الرياضة.

بسام : وهل يكون الإقتناع والرضى سبباً من أسباب العيش السعيد؟

د. أنور : قد أعدتني بالذاكرة يا بسام إلى العام 1973 عندما قدّم عدد من المشاركين في مؤتمر عقد بجامعة DUKE الأميركية ثلاث أوراق عمل تصف الشخص الذي يتوقع أن

يعيش بصحة جيدة عندما تتقدم به السن، أي عندما يصبح بين الخامسة والثمانين والمئة من عمره..

ندى : وإلى ماذا توصلوا؟

د. أنور : قالوا إن القاسم المشترك لإنسان يرغب في العيش بصحة جيدة وشباب دائم وهو في سن متقدمة يكون وفق ما يلي:

- الاستمتاع بالنشاط اليومي.
- الإيمان بأن الحياة ذات معنى.
- الإحساس بأن الإنسان حقق ما يصبو إليه من أهداف.
- أن يعرف قيمة نفسه ويحمل صورة إيجابية عن ذاته.
- أن يكون متفائلاً باستمرار.

والأهم من ذلك، القناعة والرضى والتسليم للبارىء عزَّ وجلّ.

الشيخوخة الناجحة

ندى : هذه النتائج مهمة للغاية.. ولكنني أشعر بأنها غير مكتملة؟

د. أنور : أحسنت يا ندى.. لأن أستاذاً مشاركاً في المؤتمر، أضاف إلى الأوراق الثلاث، أفكاراً جديدة تتعلق باستعمال القدرات العقلية والجسدية، وحثّها إلى أقصى حدودها نحو الشيخوخة الناجحة والسعيدة.

بسام : وما هي الشيخوخة الناجحة والسعيدة؟

د. أنور : هي استمرار التدريب الجسدي والعقلي والنفسي والإجتماعي طيلة حياتهم.

ندى : وهذا دليل آخر على أن الشيخوخة تبدأ بالفكر. أليس كذلك؟

د. أنور : نعم.. تبدأ الشيخوخة بالفكر.. ولكنها تختلف باختلاف الأشخاص من حيث ميولهم وغرائزهم وطبيعة أجسادهم البيولوجية.

فنحن في بعض الأحيان نشاهد شابا في الثمانين من عمره.. أو نشاهد كهلا في الثلاثين من عمره.

بسام : إذن عمر الإنسان لا يقاس بعدد السنين فقط؟

د. أنور : نعم لا يقاس بعدد السنين العمرية وقد تحدثنا عن ذلك سابقاً.. وإنما يقاس بالصحة العضوية والصحة النفسية.

بسام : وهل ينسحب ذلك على الحيوانات يا دكتور؟

د. أنور : الحيوانات كما هو معروف لا تملك خاصية الإدراك التي تميَّز بها الإنسان، كما أن التركيبة البيولوجية لكل نوع من الحيوانات تختلف عن الحيوان الآخر وخاصة من الناحية العمرية.

فالكلب المسن عمره عشرون سنة. والجرذ المسن عمره ثلاث سنوات. والحوت الأزرق يصبح مسناً عندما يبلغ المئة عام.

26 ـ التأمل واليوغا

«التأمل» رياضة روحية.. وهي تقنية شرقية تتمحور حول تركيز الوعي والإنتباه البدني والنفسي، مما يؤدي إلى إضعاف القلق والتوتر وزيادة التعود على الصبر والإحتمال، كما أنه ينمي تركيز الإنتباه عند الأفراد الذين يعانون من تشتت الذهن.

***

ندى : أنا أعرف إمرأة دائمة التوتر بسبب وساوس تنتابها، فتهمل واجباتها المنزلية مما أوقعها في مشاكل مع زوجها وأولادها.

بسام : وهل يعقل أن يتوتر المرء دون سبب؟

ندى : بل السبب الرئيسي أنها تخاف من كل شيء وعلى كل شيء.. فإذا تأخر أحد أولادها عن البيت تقيم الدنيا ولا تقعدها حتى تراه أمام ناظريها.. وإن شاهدت قطة تقترب منها تصرخ بملء فمها..

د. أنور : إنها إذن مشكلة متحركة.

ندى : والأهم من ذلك أنها تشيع في البيت أجواء من التوتر الدائم..
خاصة وأنها دائمة الصراخ على أولادها بسبب وبدون سبب.

د. أنور : وهل حاولتِ يوماً التحدث إليها..

ندى : عندما أتحدث إليها تكون في منتهى الهدوء واللياقة.. وهي تشعرك بأنها إمرأة راقية ومثقفة ولا تحاول أن تتحدث عن زوجها وأولادها إلا من المنطلق الايجابي.
وبذلك توهمك بأنها تعيش ضمن جو أسري هاديء ومستقر.

د. أنور : وهل لاحظتِ أنها تتناول أية عقاقير طبية؟

ندى : من المرجح أنها تعتمد على الأدوية المهدئة لتخفف من توتراتها العصبية.

د. أنور : ومن الضروري أن تزاول هذه المرأة رياضة التأمل..

بسام : تقصد «اليوغا» يا دكتور..

د. أنور : لا.. اليوغا مرحلة متقدمة جداً من رياضة التأمل ولا يقوى عليها إلا من مارس التأمل العادي ثم البسيط ثم العالي..

اليوغا الملكية

بسام : هل ما نسمعه من أن فلاناً أو فلانة يمارسون رياضة «اليوغا» هي يوغا فعلاً.. أم ماذا؟

د. أنور : إنهم يمارسون التأمل تحت إسم اليوغا. لأن اليوغا تهدف، كما يدعون، إلى اتصال النفس البشرية بالذات العليا.. بعد السيطرة على الحواس والأفكار والإنتقال من الوعي البشري إلى الوعي الأرفع من ذلك.

بسام : وهل اليوغا بحاجة إلى تمارين خاصة بها؟

د. أنور : نعم.. لأن اليوغا تحتاجُ إلى تمارين خاصة بالتنفس وإلى أوضاع جسدية غريبة..

واليوغا بطبيعة الحال، أنواع عدة. ولا يبلغ ذروتها إلا من اجتاز سائر الأنواع، حتى يصل إلى مرحلة السيطرة على العقل، أي ما يسمى «اليوغا الملكية» **Royal Yoga**..

ندى : وما هي اليوغا الملكية؟

د. أنور : تحتاج اليوغا الملكية إلى تأمل عميق تنقطع معه الصلة بين اليوغي وبين الأشياء المادية إلى أن يبلغ الحالة المعروفة عند اليوغيين بـــ «السامادي» **Samadhi**.

بسام : ولماذا يطلق على «اليوغي» في الهند لقب «فقير»؟

د. أنور : لقب فقير يُطلق في الهند على اليوغي الذي وصل إلى بعض القدرات الخارقة ووقف عند ذلك الحد، ولم ينتقل إلى المرحلة التي تؤهله بلوغ « اليوغا الملكية». والفقير هنا لا تعني المعدم.

وكما قلت فيما مضى إن بعض أنواع اليوغا وخاصة تلك التي تسمى «البرانا» **Prana** أو قوة الحياة، فإنها تربط ما بين وظائف الجسد كالتنفس وخفقان القلب والدورة الدموية وبين الوظائف العقلية.

الحالة الرابعة للوعي

ندى : لو عدنا إلى رياضة التأمل.. وهي الأسهل على ما يبدو، فماذا نقول عنها؟

د. أنور: التأمل عمليةٌ طبيعية تسمى «الحالة الرابعة للوعي». ويتميز عن اليقظة والنوم والأحلام بأنه لا يتطلبُ أي سيطرة بدنية أو نفسية.. ولا تبديلات دراماتيكية في أسلوب الحياة أو نظام المعتقد، كما أنه لا يتضمن التنويم أو الإيحاء.

بسام : وما هي النتائج المباشرة للإنسان بعد مزاولته لرياضة التأمل؟

د. أنور : يمكن للتأمل إن استمر لفترات طويلة، إضعاف نشاط الجملة العصبية الإعاشية مما يؤدي بدوره إلى تخفيض معدل ضربات القلب وضغط الدم والتعرق.

ومتى حدث ذلك، فإن التأثيرات النفسية الإيجابية تظهر من خلال تناقص مستويات القلق والتوتر وزيادة الإحساس بالصحة النفسية، وهدوء الأعصاب.

بسام : هذه رياضة تأملية يحتاج إليها معظم الناس الذين يتعرضون لضغط العمل وللهموم اليومية فتراهم متوترين بشكل دائم.

تدريبات تأملية

د. أنور: ورياضة التأمل على ما أعلم يمارسها الجنودُ في كثير من البلدان التي تشهد توترات أمنية.

فيقضي الجنود ساعات معينة من النهار في جلسات تأمل استرخائية لإضعاف القلق وإزالة الخوف والتوتر، وهم يأخذون دروسا وتدريبات في ذلك.

ندى : هذه معلومات جديدة علينا.. فهل نبدأ بالخطوات العملية للتدريب التأملي؟!

د. أنور: لا بأس لأن التدريب يحتاجُ لجلسات عديدة.. في كل حال لنبدأ بالتمرين الأول:

إجلس في وضعية مريحة ومسترخية على كرسي طويل أو استلق على ظهرك بشكل مريح..

خذ نفساً عميقاً ومنتظماً بدلاً من توسيع الصدر، باستنشاق الهواء واجعل التنفس وكأنه

يصدر من بطنك بتوسيعه عندما تستنشق الهواء من أنفك وتفرغه من بطنك عندما تزفرُ الهواء من فمك.

ـ إجعل عملية التنفس شهيقاً وزفيرا بجهد قليل، وتأكد من حدوث الشهيق العميق الأكثر شدة من التنفس المريح العادي.

ـ عليك أن تتخيل جملة صوتية مثل: «يجب أن أسترخي». وحاول أن تردد هذه الجملة بشكل متقطع مع كل شهيق وكل زفير.. أي هكذا: يجب.. أن.. أس.. تر.. خي..

وعندما تزفرُ الهواء تخيل كلمة خيّ..؟!

كرر ذلك ببطء شديد.. ومتى شعرت بالإسترخاء الفعلي، ركز إنتباهك على اللحن الإيقاعي لكلمة «خي» ودع أفكارك والصور الذهنية، مهما كانت طبيعتها أو نوعها.

دع هذه الأفكار والصور الذهنية تأتي وتذهب في وعيك دون أن تتدخل لاستدعائها أو إخفائها..

مارس هذه الحالة التأملية الذهنية لمدة تتراوح بين عشر إلى عشرين دقيقة دون توقف.

الإكتئاب وإنتعاش الحواس

أظهرت الدراسات العلمية على المستوى العصبي والبيولوجي، أن النشاطات المحفزَة لكل حاسة من حواسنا، تُثري وتُنمي الخلايا العصبية.

والعين هي الناقل الأول لما يراه الإنسان، إلى الخلايا العصبية في الدماغ؟

لذلك قال الدكتور أرنولد لازاروس Lazarus في كتابه «كيف تنمي حواسك»:

«حاول أن تُسِرَّ عينيك»

وهو يقصد أن العين وحدها تستقبل أكثر من نصف الأحاسيس العصبية البدنية التي تتجمعُ في العين وتنقلها إلى خلايا الدماغ فوراً.

***

ندى : فماذا يفعل الإنسان المكتئب الذي فقد التعامل مع حواسه وقاطع مسرات الدنيا، حتى يستعيد الثقة بنفسه ويعيش حياته الطبيعية؟

د. أنور : أنصح كل من يعاني من هذه المشكلة ولو بدرجات أقل أن يلتزم بما يلي:

عوِّد نفسك على تنشق الروائح العطرة في كل صباح وفي أي وقت تشعر بالضيق.

تناول العصائر التي تتذوقها وتحبها.. وحاول أن يكون ذلك في أجواءِ الطبيعة إن أتيح لك ذلك.. أي انظر إلى السماء أو الأشجار والأزهار والجداول والينابيع وأي شيء يشرحُ صدرَك.. ثم انظر إلى كوب العصير للحظات قبل أن تجرعه.

ندى : وإن لم يتوفر له ذلك.. هل يستعيض عن مظاهر الطبيعة بصور لها؟

د. أنور : يُستحسن ذلك في المنازل التي تقع داخل المدن حيث تنعدمُ مظاهرُ البهجة الطبيعية.

ويفضل الإقلال من وضع الصور الشخصية، إلا لمن تحبُهم، والإستعاضة عن ذلك

بآيات قرآنية أو مناظر طبيعية، أو كلمات مأثورة تريح النفس عند قراءتها والتمعن في معانيها.

إنعاش النفس والجسد

بسام : كيف ننمي حاسة الشم يا دكتور؟

د. أنور : كما قلت لك في البداية، عود نفسك على تنشق الروائح العطرة.. وروائح الأطعمة والحلويات والنباتات المعطرة مثل النعناع والنارنج والريحان والحبق والكزبرة والزهور والورود..

أو رائحة الفطائر الساخنة والمأكولات اللذيذة..

إن كل أنواع الروائح العطرة، تسعد النفس وتفعل فعلها في هوى القلب.. وقد تخرجه من عزلته وتدفعه دفعاً إلى التحرك والقيام بعمل جديد.

ندى : وهل لحاسة اللمس أي دور في تنشيط الإنسان؟

د. أنور : يرتبط اللمس بحاسة البصر واختلاجات الشعور.. وعليك في هذه الحالة معانقة الأحبة ومداعبة أطفالك وأطفال أقاربك.

ولا مانع من تبديل ملابسك بأحلى ما عندك دون أن تقولي: ولمن أرتدي أحلى ما عندي؟!

وأنا أقول لك: إنك ترتدين لنفسك أولاً أحلى ما عندك.. ثم لتظهري أمام الناس بمظهر أنيق وعندئذٍ سوف تسمعين عبارات الإعجاب.. وهذا سيسعدك حتماً..

بسام : وماذا بالنسبة للطعام؟

د. أنور : قلت لك يا بسام، إن رائحة الأطعمة تفتح النفس وتجعلك راغباً في تذوقه.. والمثل الشعبي يقول: **«مفتاح المعدة لقمة» وأنا أقول: مفتاح المعدة.. رائحة الطعام»**.

وعندما تأكل، إمضغ الطعام بتؤدة وأناة، حتى تتذوقه أولاً.. وتشعر بطعمه الطيب..

ندى : وكيف يشعر الجسد بالراحة، طالما أن العقل متعب.. فربما راحة الجسد تؤثر إيجابا على راحة الفكر؟.

د. أنور : نعم راحة الجسد تؤثر إيجاباً على راحة الفكر والنفس..

وبإمكاننا المكوثُ في حوض ساخن داخل الحمام فترة من الزمن.. أو نأخذ حماماً ساخناً.. ونُتبعُه بشرابٍ ساخن كالحليب واليانسون وغيرهما من المهدئات النباتية.

بسام : لقد قدمت لنا الكثير من الأفكار التي تساعد المكتئب والمتضايق، على الخروج من حالته المعتمة إلى النور والحياة..

ندى : نعم.. لأن الحياة جميلة جداً وأي مُنَغِّص يصادفنا، علينا أن نتجاوزه بقوة الإرادة والعزيمة والتطلع الدائم نحو المستقبل.

27 ـ تمرين في التأمل

قبل أن أعرض التمرين التالي في التأمل، دعني أقول إنك لو تدبرت أمرك وكرست عدة دقائق، لمرات عديدة يومياً. لممارسة طرق التأمل والإسترخاء البسيطة، لغدوت أكثر حيوية وإنتعاشا وإقبالا على العمل دون توتر أو ضيق.

***

عليك أن تجلس على كرسي مريح، أو تستلقي على الفراش. واحرص على أن تكون ملابسك فضفاضة وغير مشدودة على جسدك. إرخ عضلات جسمك المتوترة.. وتنفس ببطء وبعمق، لأن ذلك، يسهم بإبدال كيميائية الدم ويؤثر تأثيراً عميقاً على جهازك العصبي.

نَفِّذ هذا التمرين الإسترخائي البسيط، لمدة دقيقتين وكرره بعد ذلك من 5 إلى 10 مرات يومياً.

وبذلك تشعر بانخفاض مستوى التوتر، فضلاً عن شعورك بوجود تأثيرات مفيدة لصحتك البدنية والنفسية معاً.

بسام : وهل تعتقد يا دكتور أن الدواء مهم لتخفيف التوتر؟

د. أنور : لا.. لأن هذه التمرينات التأملية. تغنيك عن الدواء، شرط الإلتزام بالتعليمات الخاصة بالتأمل الإسترخائي.

ندى : وهل تعتبر أن الإسترخاء التأملي الطويل، مفيدٌ أكثر من الإسترخاء القصير؟

د. أنور : البعض يؤذي نفسه بدون أن يدرك ماذا يفعل؟

يوتر نفسه في الإنخراط في مشاغله وأعماله الحياتية أو الأسرية، ولا يترك لنفسه فرصة ليخفف التوتر الذي يسيء إلى جسده وعقله.. وأحياناً يكون الإسترخاء العام الطويل من 20 إلى 25 دقيقة، مملا ومدعاة للتوتر، بدل أن يكون لتخفيف التوتر.

ندى : إذن الاسترخاء الطويل مضر؟

د. أنور : نعم لأن الإسترخاء البسيط بخطواته التي تحدثت عنها قبل قليل، والذي لا يستغرق أكثر من ثلاث دقائق ولعدة مرات في اليوم، مقبول وفعال عند معظم الأفراد.

التوتر والطعام

بسام : من الملاحظ يا دكتور أن الإنسان الذي يتوتر، يجد في الطعام حلا لتخفيف توتره.. فهل ثبت هذا علمياً.. وما هي نتائجه؟!

د. أنور : من الخطأ أن يعمد المتوتر إلى تناول الطعام، لأن هذا التصرف يُحدث اضطرابات في الغدد الصماء ويؤدي إلى نوبات «بوليميا» الشراهة نحو الطعام.
وقد تسفر عن حدوث أمراض عضوية ناتجة عن الإختلال في الإفرازات الهورمونية ومنها مرض سكر الدم أو مرض ضغط الدم.

ندى : وما رأيك يا دكتور، فيمن يضخم الأمور ويبالغ في كل أمر أو موقف يواجهه؟

د. أنور : هذا غلو عاطفي وتهويل إنفعالي يجلب الشقاء والقلق بدون مبرر. وإنني أشبه هؤلاء بركام التراب الذي يحدثه الخلد دون أية فائدة.. لأننا بدل أن ندرك أن الهموم الحياتية مزعجة ومثيرة للإحباط، نفجر هذه الهموم وننظر إليها على أنها قوة تفجيرية يجب أن تطيح بكل شيء.. وفجأة نكتشف أنها بمثابة قنبلة صوتية لا تسفر عن أية أضرار تذكر.

بسام : وماذا على المتوتر المبالغ في طرح الأمور أن يفعل، حتى يخفف من غلوه وتوتره؟

د. أنور : يمكن استخدام مقياس مدرَّج من الرقم صفر إلى الرقم مئة.. أو مقياس مرقم من صفر إلى عشرة.
فالرقم صفر، يعني أن كل شيء على ما يرام.. ولا شيء يستدعي الإنزعاج.. والرقم مئة أو الرقم عشرة، يعني الكارثة أو الأمر المهدد للحياة.

حلّ المشكلات

ندى : إنك تدعو صاحب المشكلة، ليقوم بحل مشكلته بنفسه.. أليس كذلك؟

د. أنور : نعم.. عليه أن يحلها بنفسه من حيث المبدأ؟

بسام : وإذا عجز المرء عن حل مشكلته في المبالغة والغلو، فهل يمكن لأي شخص مساعدته؟

د. أنور : عادة المريض لا يحاول مساعدة نفسه بل يريد من الطبيب المعالج أن يقوم بكل شيء كي ينقذه من المرض.

لكن في القضايا النفسية، يجد المريض أن عليه مساعدة نفسه. فإن لم يستطع، قد يقبل بوجود من يساعده على التخلص من مشكلته..

بسام : وكيف يكون العلاج، في هذه الحالة؟

د. أنور : سأقدم أولاً الأفكار والنصائح العلمية التي تصاحب الحالة، لأن صاحب الحالة هو الأقدر من حيث المبدأ، على معالجة نفسه.

ندى : فماذا تقول له؟!

د. أنور : عندما تشعر بالإضطراب النفسي الشديد إزاء أمر ما، قل لنفسك: هل أرد إنفعالياً رداً مناسباً، أم إنني أغالي في رد فعلي؟

إن مجرد طرح هذا التساؤل النقدي، يثير عندك غريزة المعرفة الناقدة، فتعمل على تعديل رد فعلك بسرعة حتى لا تقع في أي خطأ.

بسام : وهل هذا يكفي يا دكتور؟

د. أنور : لا.. ليس كافياً.. بل عليك في سياق طرحك للتساؤل ألا تنسى معاينة نوعية الأفكار التي تطرحها، لأنها هي المسؤولة عن مستوى درجة اضطرابك. وردود فعلك المضخمة.

ندى : وكيف نفسر الحادثة المبالغ فيها؟

د. أنور : غالباً ما يكون محتوى التفكير في التفسيرات مغالياً، فنقول: إنها مشكلة.. إنها حادثة مرعبة أو إنها حادثة رهيبة، وكارثية.. وإذا أمعنا النظر في الحادثة أو المشكلة، نلاحظ أنها مزعجة فقط..

وطبعاً الفرق كبير بين ما هو مخيف وما هو مزعج.

لذلك أقول: إنه كما تفكر، أنت تشعر.. ولا يمكن تبديل الإنفعال المفرط، ما لم تبدل التفكير المفرط الذي هو السبب في معظم الأحيان..

نستنتج من ذلك أن أفكارنا المفسِّرة للحوادث الخارجية، هي التي تولد عندنا الإنفعال المفرط.. ولا يمكن تبديل الإنفعال، إلا إذا صححنا أفكارنا لتكون متوافقة مع شدة الحادثة التي سببت التوتر.

ندى : وحيال هذه الظاهرة.. هل بالإمكان إستخدام العقاقير الطبية المهدئة؟

د. أنور : إن من طبيعتي اللجوء إلى العقاقير في مرحلة متأخرة من المعالجة النفسية للمريض.. وقد ألجأ إلى الدواء الوهمي. عندما أشعر أن المريض بحاجة، لتناول الدواء لأنه يعتبره الأسرع في تحقيق العلاج.

والمشكلة أو جملة المشكلات التي تواجه الإنسان في حياته هي جزء من تحديات الحياة التي تلازمه طوال بقائه حيا.

وبعض المشاكل تكون بسيطة قابلة للحل ولا تحتاج إلى الجهد العقلي..وبعضها الآخر يكون كالوباء، معقداً ومربكاً ومثيراً للقلق.

وباء المشكلة

ندى : وهل تعتبر أن المشكلة بمثابة وباء؟

د. أنور : نعم: المشكلة مثل الوباء.. فهي لا تصيب فئة معينة من الناس.. وإنما تشمل الغني والفقير والجاهل والمثقف. وهي لا تميز بين فلان وفلان، لأن الإنسان بالنتيجة يكون عرضة لحدوث المشكلات من أي نوع كانت؟

بسام : وهل ترى أن هناك سبباً مشتركاً لحدوث المشاكل؟

د. أنور : لا يمكنني الإقرار بوجود سبب مشترك لحدوث المشاكل.. وإن كان البعض يقول إن معظم أسباب المشاكل تعود إلى نقص المال بين الناس أو سعيهم لكسب المال بطرق قد لا تكون مشروعة.. وقد يكون السبب هو مزاج الإنسان ورغباته في حدوث هذه المشاكل.

ندى : وهل تقر أن المشاكل النفسية الصغيرة جزء من الأمراض النفسية؟

د. أنور : أحياناً يتعرض الإنسان لحالة نفسية قد تكون عابرة، لأنها تزول بزوال أسبابها.. وإذا تكررت الحالة تصبح مرضا يجب معالجته.

بسام : فماذا عن المشكلات العادية التي تواجه الإنسان وكيف يمكن معالجتها؟

الحلول المضحكة

د. **أنور** : علماء الإجتماع وعلماء النفس وضعوا سلسلة من الإجراءات لضبط المشكلة وايجاد الحلول لها..

ومنها على سبيل المثال:

1 ـ أن تحدد المشكلة وطبيعتها، وتبدأ بطرح السؤال الذاتي التالي: ما الذي يزعجني ويقلقني؟

2 ـ أن تولِّد في ذهنك «عاصفة دفاعية» لتعثر على الحلول الممكنة.. وقد تستمر هذه العاصفة الدماغية بعض الوقت وربما عدة أيام كي تصل إلى الحل. ولا تستخف بالحلول التي تخطر ببالك حتى ولو كانت مضحكة في بعض الأحيان؟

بسام : وهل توجد حلول مضحكة لعلاج المشاكل؟

د. **أنور** : ولم لا.. إذ ربما تكون الحلول المضحكة، هي التي تنفس الإحتقان عند الطرف الآخر، فتتبسط المشكلة وتتحول إلى وفاق على طريقة «إزرعها بذقني» أو «بسيطة.. مرّقها هالمرة»؟ أو «انا مخطىء.. حَقُّك عليِّ» و«المسامح كريم» وغيرها.

28 ـ عادات مقيتة

د. أنور : من العادات المقيتة، قضم الأظافر وهو، ليس مرضا نفسيا.. ولا سببه مشكلة نفسية..إنه عادة غير مستحبة..

ندى : ولكن لماذا تعالج هذه العادة نفسيا..

د. أنور : ومن قال لك أن العادة لا تعالج نفسياً..

إنها بكل بساطة مسألة سلوكية خاضعة للعلاج النفسي.. فهل نعتبر الطفل الذي يمص إصبعه يعاني من مرض نفسي؟

ندى : آ..

د. أنور : لماذا تصمتين؟

ندى : لا أدري..

د. أنور : يجب أن تعلمي أن الإنسان يمارس في كثير من الأحيان عادات غير مستحبة وهو يمارسها في الغالب دون شعور منه.

بسام : وأنا اعرف شاباً يلُف شعر رأسه أو ينتف غرته.. أو يكثر من وضع يده على شاربه..

د. أنور : فما بالك بمن يُتَأْتِيء أو يتلعثم بالكلام أو تنتابه هزات عصبية؟ إن هذه وغيرها عادات سلبية لا يستطيع الإنسان أن يتحكم بها..

بسام : لكن ألا يمكن معالجتها؟

د. أنور : هناك الكثير من العادات يمكن معالجتها شرط أن يستجيب صاحب العادة للمعالج.

وأحياناً يمكن معالجة العادة السيئة نتيجة موقف أو كلمة.. وربما سخرية أو فكاهة..

ندى : وهل تُعالَج العادات السيئة بالسخرية والفكاهة؟

د. أنور : ولِمَ الإستغراب يا ندى.. إسمعي هذه القصة.

في إحدى الجامعات، دار نقاش علمي بين الأستاذ وأحد طلابه أمام جمع من الحاضرين..

قال الأستاذ لتلميذه: ستظل غبيا حتى ولو أصبحت أستاذاً.. فالعلم لا يجتمع معك؟

بسام : فماذا أجابَ التلميذ؟

د. أنور : قال التلميذ لأستاذه بهدوء: أنا أعرف ذلك تماماً.. إنني أحمق، لدرجة تطغى حماقتي على سائر الحمقى وتخرج عن كل مألوف ومقياس.

فماذا أفعل لأتخلص من حماقتي يا أستاذ؟!

بسام : إنه ردٌ منطقي.. فماذا فعل الأستاذ؟

د. أنور : بعد هذا الرد.. نظر الأستاذ إلى تلميذه وهز رأسه بصمت، ثم أشاح عنه وسط ضحك الحاضرين، من قوة الجواب الذي يحمل فكرة علمية متهكمة؟-

ندى : فماذا عن عادة بعض الشباب في نتف الشعر بمنتصف الرأس؟

د. أنور : قد يكون نتفا أو فتلا للشعر، وهذا ناتج عن قلق الدراسة والإمتحانات عادة.. والبعض يفتل شاربيه أو يضغط على أسنانه وقد يصدر صريفا.. والبعض لديه عادة طقطقة الأصابع.. وغيرها من العادات المزعجة لصاحبها وللآخرين وحتى عادة التدخين فإن الكثيرين يدخنون بلا شعور منهم.. أو دون مراعاة لمن يكرهون الدخان أو يتأثرون به مرَضاً.

ندى : فكيف يمكن التخلص من هذه العادات يا دكتور؟

د. أنور : أولا علينا تفسير معنى العادة حتى نصل إلى فكرة التخلص منها..

العادة، نزعة مكتسبة إلى الإستجابة بطريقة نمطية معينة، لمؤثر من المؤثرات أو حالة من الحالات.

بسام : العادة إذن نزعة مكتسبة وليست وراثية؟

د. أنور : إن عنصر الإكتساب هو الذي يجعل العادة شيئاً متميزاً عن الغريزة التي لا تعدو أن تكون نمطاً من الإستجابة الآلية وموروثاً غير متعلَّم. لذلك نستطيع القول إن العادة أسلوب من أساليب السلوك المكتسب أو المتعلَّم.. ومتى تكرر فعلها صارت ممارستها آلية أوتوماتيكية.

والعادة تكون أحياناً مجرد استجابة حركية بسيطة كارتداء الملابس وتزرير القمصان أو السترة أو البنطال.. وقد تكون معقدة مثل حلاقة الذقن أو قيادة السيارة أو الطائرة..

بسام : وحتى في هذه العادات، فإن لكل امرىء أسلوبه وإن كان الكثير منه متشابهاً.

د. أنور : نعم.. هذا أمر طبيعي.. وحتى في موضوع العادات الحميدة كغسل اليدين قبل الطعام وبعده..

ووضع اليد على الفم عند العطس أو السعال.. وتنظيف الأسنان وغسل الوجه كل صباح ومساء.

ندى : هذه عادات حميدة كما قلت.. فماذا عن العادات السيئة؟

مصُّ الأصابع

د. أنور : العادات السيئة هي موضوع بحثنا الآن..

وإذا كانت بعض هذه العادات سيئة.. فهناك عادات ذميمة بغيضة.. وهي التي تشكل خطراً على الفرد وعلى المجتمع..

بسام : ألِهذا الحد؟

د. أنور : نعم.. ولنبدأ بالعادات السيئة مثل قضم الأظافر أو مص الأصابع..

هناك أشخاص لا يملكون الأظافر أساساً، لأن أصحابها لا يفسحون لها في المجال كي تنمو.. فهم دائماً يقضمونها وربما يقضمون جميع أظافر اليدين وقد يصل ذلك إلى قضم اللحم حولها.. وهذه مشكلة كبيرة قد تسبب لهم الآلام..

أما مص الأصابع.. وهذه العادة منتشرة في الغالب بين الأطفال، وربما سببها أن الطفل يريد بذلك، ودون شعور منه، التعويض عن ثدي أمه لأنه ربما لم يرتو من حليبها، أو أنه لم يرضع منها لأسباب خاصة بالأم..

بسام : وهذه مشكلة بالنسبة للطفل لأن مص الإصبع ربما، يُحدث عنده تورماً.. وقد يؤثر على دراسته وعلى اختلاطه بأقربائه وزملائه.

د. أنور : هذا صحيح.. لأن الطفل الذي يمص إصبعه، إن راقبته تراه يعيش في عالم آخر..

وهنا تحضرني تجربة قمت بها شخصياً عندما كنت أُدرِّس أحد الصفوف الإبتدائية وكان

بين الطلاب فتى يمص أصابعه بلا هوادة..

ندى : وهل كان فاشلاً في دروسه؟

د. أنور : نعم كان من أفشل الطلاب وأكثرهم ابتعاداً عن رفاقه..

بسام : وهل تمكنت من علاجه؟

د. أنور : لاحظت أن أهله لم يعدموا وسيلة إلا استخدموها. فقد لجأوا إلى ربط إبهامه بالقماش أو بمادة لاصقة.. فانتقل إلى الإبهام الآخر.. وصار ينزع القماش والمادة اللاصقة ويتابع عملية المص، حتى تورم إبهاماه.. فلجأ إلى باقي الأصابع..

وعندما وضعوا على أصابعه فلفلاً حراً، كما قيل لأهله، كان يمص أصابعه وهو يصرخ وبعد أن يزول مفعول الفلفل الحر، يعيد الكرة وكأن شيئاً لم يكن.

إنها حالة شاذة فعلاً.. خاصة وأنه كان يشرد كثيراً، فتراه ينظر إلى الأعلى ولا يهتم بالدرس.

بسام : فماذا فعلت يا دكتور؟

د. أنور : عندما لاحظت صعوبة حالته.. شئت في البداية لفت نظره إلى الدرس فكنت أتحدث إلى الطلاب وفجأة أذكر إسمه بصوت مرتفع.. حتى يتنبه إليّ..

ويبدو أن ذلك لم يؤثر فيه كثيراً..

وخطر ببالي ذات يوم تنفيذ خطة نفسية..

بسام : وما هي يا دكتور؟!

د. أنور : كنت أشرح الدرس وتظاهرت بأنني أريد من أحد الطلاب أن يؤدي دوراً أمام رفاقه..

فتوقفت عن الحديث وأخذت أنظر إلى الطلاب كأنني أتفحصهم..

رانَ الصمت على الجميع.. وفجأة وقف أحد الطلاب وقال: أنا أستاذ.. ثم قام ثالث ورابع.. لكنني قلت لهم: بل أنا سأختار من بينكم الطالب الذي أفضله..

وهنا سكت الجميع وكل واحد منهم يعتقد أنني سأختاره..

لكنني قلت بصوت عال: أريد فلاناً.. ووقع اختياري على الطالب الذي كان يمص إصبعه.

فإذا بي ألاحظ امتقاع وجهه وارتباكه.. وربما انتابه الخوف والقلق مما سيحدث..

بسام : وهل وقف هذا الطالِبُ؟

د. أنور : في البداية تردد كثيراً وأخذ ينظر إلى رفاقه وكأنه محرج أمامهم.. لكنه وقف أخيراً نتيجة إلحاحي وتطمينه بأنه سيمثل أمام رفاقه.. وعندما وقف إلى جانبي: قلت له بلطف شديد: أريدك أن تفعل مثل ما كنت تفعل وأنت جالس في مقعدك..

قلت ذلك.. وكأن صاعقة هبطت على رأسه.. فاحمر وجهه وحاول العودة إلى مقعده.. لكنني أصريت على بقائه في مواجهة الطلاب..

امتقع لونه احمراراً.. وقد علم أنني أريد منه وضع إصبعه في فمه.. فلم يمتثل.. وحاول أكثر من مرة العودة إلى مكانه.. وأنا ألاطفه وأسهل له المهمة على أنها شيء طبيعي عند كثير من الأولاد..

بسام : وهل وافق؟

د. أنور : كان متردداً جداً لأنه حاول تحريك يده وعندما رفعها، تراجع عن ذلك..

ثم قلت للطلاب: من منكم يعرف ماذا كان يفعل زميلكم؟

وقد هالني أن معظم الطلاب صرخوا بصوت واحد: كان يمص إصبعه يا أستاذ؟

وهنا لاحظت دمعة تسقط من عينه.. ثم انهمرت دموعه وقد أحسِ بِعظَم الموقف..

عندئذ قلت في نفسي: ربما بدأ يتخلص من عادته السيئة.. لذلك قلت له: إرفع رأسك يا عزيزي فأنت طالب جيد، لكن تنقصك الشجاعة. وسوف تتخلص من عادتك لأنك ستتذكر هذا الموقف كلما بادرت بوضع إصبعك في فمك..

ندى : هذه والله تجربة لا تخطر ببال أحد..

بسام : وهل تخلص من عادته السيئة؟

د. أنور : قلت لهذا الطالب إنني كلفت أحد رفاقك بمراقبتك.. فلا أريد أن أعلم أنك عدت لمص إصبعك.. «حتى لا أزعل منك».

وسوف أكافئك ببعض العلامات التشجيعية إن توقفت عن ذلك..

بسام : وهل توقف عن مص إصبعه؟

د. أنور : بعد حوالي أسبوع أبلغتني والدة هذا الطالب أن إبنها أقلع عن مص إصبعه..

وقد علمت بما حصل.. فجاءت لتشكرني على ذلك، خاصة وأنها كانت تعاني من هذه المشكلة لسنوات عديدة خلت.. ولم تفلح مع إبنها كل الوصفات والتجارب؟! إلا تلك الصدمة النفسية؟!.

ندى : لقد واجهت هذا الطالب بعادته السيئة أمام رفاقه ووضعته في موقف محرج، كان بمثابة درس قاس له..

د. أنور : بل عالجته بالفعل المضاد أو ما يسميه العلماء «التقنية النقيضة» أو «التقنية المناقضة للعقل Paradoxical Techniques». وهذا الكشف العلمي ليس جديداً لأن المثل العربي القديم يقول «داوها بالتي كانت هي الداء».

ندى : صدقت يا دكتور خاصة وأن كثيراً من الأمراض تتم معالجتها بأنزيمات المرض نفسه.

د. أنور : على صعيد العلاج الطبي، الأمر يختلف ولا يمكنني الخوض به لأنه ليس مجالي.. أما على الصعيد النفسي فإن العلماء ابتدعوا مؤخراً هذه الفكرة عندما نجح الدكتور Knight Dunlop في شفاء العديد من مرضاه الذين أقلعوا عن العادات غير المرغوب بها، بأن جعلهم يكررون عاداتهم إرادياً، بعد رفع وتيرتها.

بسام : وهل تأكدت علمياً هذه التجربة؟

د. أنور : استخدم عدد من الأطباء النفسيين هذا الأسلوب ومنهم الدكتور فيكتور فرانكل وقد اطلق عليها اسم «النية النقيضة Paradoxdintention» أي ممارسة العادة السيئة إرادياً في الوقت الذي ترغب أنت فيه وتنزعج منه.

ندى : إن فكرة التكرر الإرادي للعادة السيئة، «قد تنطبق على بعض الحالات وربما بعض الأفراد.. ولا أعتقد أن بالإمكان إعتمادها كقاعدة علمية؟

د. أنور : هي ليست قاعدة علمية وإنما تجربة علمية أثمرت عن نتائج إيجابية لكثير من الحالات السلوكية.. وربما تصبح نظرية علمية مع مرور الزمن؟!

بسام : هذه التقنية التي تحدثت عنها يا دكتور.. هل تفلح مع إبنة أخي الصغيرة إن رغبت في تخليصها من عادة مص الإصبع؟

د. أنور : هذا يتوقف على أسلوبك وعلى الظروف التي تنفذ فيها التجربة..

بسام : فكيف نأخذ بهذه التقنية النقيضة يا دكتور؟

فلسفة التخاطب

د. أنور : غالباً ما نتمكن من تصحيح السلوكيات أو تبديلها أو تصحيح الأفكار أو المشاعر، نحو الأحسن وذلك بتكرار السيء منها حتى تظهر لنا عيوبه، بدلاً من الإستجابة السلبية إلى التخريب واللاعقلانية.

ندى : وكيف تكون الإستجابة السلبية إلى التخريب؟

د. أنور : أن نقول للآخر: «أوقف هذا».. أو «يكفي هذا».. و«أنا لا أرغب بهذا»؟

بسام : وكيف تكون الإستجابة الإيجابية إذن؟

د. أنور : أن تقول إنه شيء مدهش.. ولكن ما رأيك لو فعلت كذا..

أو تقول: كلامك غير دقيق.. بدل أن تقول:

كلامك خطأ.. أو ما تقوله كذب.

ندى : هذا يتلاءم مع نظرية أرسطو وأفلاطون حول التخاطب الإيجابي. أي أن تظهر الجانب الإيجابي من أي كلمة لا تعجبك.

بسام : فهل أقول لك: إن كلامك خطأ وأنا لا أتقبله..

د. أنور : بل بامكانك أن تقلب العبارة وتقول:

كلامك جيد، وأعتقد أنك لو قلت كذا وكذا ، كان أنسب لك ولي..

وإذا أردت تكليفك بعمل متعب مثلاً، لا أقول لك: إذهب وافعل كذا..

بل أقول: إذا كان باستطاعتك أن تفعل ذلك..فأنا لك من الشاكرين.

هذه الأفكار الإيجابية في التخاطب والتعامل كثيرة وهي تخضع للظروف ولنوعية التخاطب والمخاطب.

فلسفة التهكم

بسام : ولكن ألا تعتقد يا دكتور إن نظرية التقنية النقيضة تفسر على أساس أن القصد منها عدواني؟

د. أنور : هذه حالات إستثنائية، قد تحصل إذا كان الطرف الآخر لا يتقبل أي شيء مسبقاً..

فأي كلمة توجهها له، تجد منه السلبية والعدوانية مباشرة.

بسام : وإذا كانت الإستجابة تهكمية؟

د. أنور : التهكم عداوة مقنعة بنكتة وهزل ويقصد منها الإيلام النفسي، وغالباً ما يكون مراً ولاذعاً.

أما المقولات النقيضة، فتأتي عادة، رداً على ملاحظات محيطة من شخص ما أو سلوكيات. القصد منها توضيح المسألة بتضخيمها أو تضخيم شخصها.

والتهكم يواجه بأسلوب قاطع، بينما الملاحظات النقيضة تُطرح بصورة هزل.

وأذكر أنني كنت أنصح طلابي بمخاطبة الكبار إن لاحظوا أنهم يرمون أعقاب السجائر والأقذار في الشارع، أن يسألوهم عن أقرب سلة مهملات.. وبهذا السؤال يحدث الإيلام النفسي بشكله التهكمي الخفي.

العادات المؤذية

ندى : تحدثنا عن العادات البسيطة والمزعجة أو السيئة.

فماذا عن العادات القبيحة والمؤذية؟

د. أنور : هذه العادات يمقتها المجتمع لأنها تكون وبالا عليه وهي أساساً وبال على صاحبها.

بسام : فما هي هذه العادات المقيتة؟

د. أنور : التدخين وشرب الخمر والقمار وتعاطي المخدرات؟ وهذه العادات لها تأثيرات سلبية كثيرة، من أخطرها أنها تستعبد الإنسان فيصبح أسيراً لها؟

ندى : وكيف تصبح العادة إستجابة نمطية مطبوعة في الدماغ ولايستطيع الإنسان التخلي عنها لأنها تستعبده؟

د. أنور : إلى الآن لم تتوضح هذه الفكرة مع أن بعض علماء النفس، قالوا إن ذلك ينطوي على نشوء دارات عصبية في الدماغ أو ما يسمى إندفاعاً جزئياً.

وقد ساهمت التجارب في حل العديد من العادات المقيتة شرط تجاوب المريض واقتناعه بضرورة التخلي عن عادته..

بسام : وهل يكون العلاج نفسياً أو طبياً؟

د. أنور : لكل حالة علاجها وابتكاراتها النفسية.

خاصة وأن فكر الإنسان وسلوكه محكومان، لا بالغرائز الوراثية كما قال فرويد، بل بدوافع إجتماعية مختلفة، كما قال «ألفرد أدلر».. وأن الدافع البشري المهيمن، هو كفاح الفرد من أجل التفوق والسيطرة تعويضاً عن شعوره بالدونية أو النقص.

وهذا المذهب يؤكد: إن الإنسان نفس مبدعة تبلور حياته وتوجهه نحو هدف في الحياة لا يكاد يعيه.

ندى : وهل عليه أن يكتشف طاقاته من خلال وعيه وإدراكه حتى يتمكن من الإمساك بناصية سلوكه؟

د. أنور : لطالما أشدد على أهمية إستخدام الطاقات الذاتية في تنظيم سلوك الإنسان وتصرفاته.. ومتى استطاع المرء الخطو في هذا الإتجاه، كان له ما أراد.

علاج العادات السيئة

بسام : بصرف النظر عن الأسباب التي أدّت إلى ظهور العادات السلوكية السيئة، هل يمكننا القول إن الإستعانة بتقنية العادة وعكسها أو تكرارها، تؤدي إلى نتائج جيدة؟

د. أنور : نعم.. هذا أمر نجح في معظم الحالات..

وحتى يتحقق هذا النجاح، علينا التقيد بعدد من الخطوات اللازمة.. ومن الضروري أن تعرف أن العادة هي نزوع مُلحّ وقوي لا صلة له بالمشكلات النفسية العميقة، كما جاء في كثير من الكتب النفسية التي تفسر العادات، على أساس ديناميكي بوجود أسباب نفسية عميقة وراءها.

ندى : وماذا تقصد بالأسباب النفسية العميقة؟

د. أنور : أعني بها الطفولة.. إذ غالبا ما ينسب الأطباء النفسيون المشكلات النفسية إلى الخلفية الطفولية عند المريض، فيعمدون إلى نبش الأسباب في لا شعور المريض غير أن الأبحاث العلمية الحديثة، أثبتت بطلان هذه النظرية.

بسام : فما سبب المشكلات النفسية الطارئة؟

د. أنور : قد تكون مكتسبة أو ناتجة عن ظروف معينة عاشها المريض. أما الخطوة التالية فهي أن تدوّن في مذكراتك النزعات أو العادات التي لفتت انتباهك واعتبرتها غريبة..

بسام : وما الداعي لتدوين ذلك يا دكتور؟

د. أنور: إن مجرد تدوين هذه الملاحظات تعني رصدها ومجرد تكرارها بشكل لا إرادي، يعطيك الإحساس بضبطها والميل إلى السيطرة عليها.

الرصد الشخصي

ندى : أعجبتني فكرة الرصد هذه يا دكتور.. إذ من الضروري أن يراقب المرء نفسه ويضبط تصرفاته فيعرف أين أخطأ وأين أصاب؟

د. أنور : إن عمليات الرصد الشخصي مهمة جداً..

لذلك عليك أيضاً رصد الحوادث أو سلسلة الأحداث التي جعلتك تؤدي العادات السيئة أو العادة غير المرغوب فيها.

بسام : وهل من مثال على ذلك؟

د. أنور : الأمثلة كثيرة يا بسام ومنها طريقتك في مشاهدة التلفاز أو استخدام الهاتف الثابت أو المتحرك، والأوقات التي تشعر فيها بالضجر أو الملل، وغيرها من الأعمال الروتينية التي تقوم بها كل يوم.

وجميع هذه التصرفات أو الأحداث تجعلك بشكل لا إرادي تمارس عادات غير مرغوب فيها أو قد تزعج الآخرين، كأن تطرق على الطاولة بشكل رتيب أو تصدر صوتاً أو كلمة يمل الطرف الآخر سماعها.

ندى : أعتقد أننا هنا ندخل في موضوع الحرية الشخصية وحرية الآخرين؟

د. أنور : إلى حد ما، لأن القيام بعادة لا إرادية أو نصف إرادية قد تسيء للآخرين. وهي خارج إطار الحرية الشخصية. فأنت عندما تدخن وترمي عقب السيجارة في أرض المتجر أو في الشارع دون شعور منك..

أو عندما تدوس على بنزين السيارة قبل أن تتحرك بها في مكان سكني، فتصدر صوتاً مزعجاً بنصف شعور منك، لأنك ربما اعتدت أن تفعل ذلك صباح كل يوم.. مع أنك تعترض على ذلك إن قام سواك بمثل هذا التصرف المزعج. مع أن الدَّوس على البنزين والسيارة متوقفة، خطأ ميكانيكي شائع.

كل هذا وغيره إنما هو اعتداء على حرية الآخرين وإزعاج لهم.

بسام : وهذه كلها عادات غير مرغوب فيها..

د. أنور : بدون شك.. ويجب أن نتخلص منها سريعاً؟

بسام : وكيف نتخلص منها يا دكتور؟

التخلص من العادات السيئة

د. أنور : عندما تقرر التخلص من العادات السيئة.. إجلس على كرسي مريح وفق طريقة الإسترخاء التأملي.. أو إجلس على وسادة وابدأ بعملية التنفس العميق والبطيء وحاول أن يكون التنفس رتيباً ذا إيقاع. وبعد قليل من التركيز، تشعر أنك تطرد التوتر العضلي من جسدك. بعد أن تنتهي من عملية الإسترخاء وتشعر بزوال التوتر العضلي، فكِّر بالعادات السيئة التي تقوم بها والبديل عنها..

كرر التفكير بذلك عدة مرات..

إذا كنت تتناول الحلوى بشراهة.. فكِّر بالفرق بين الأسنان النظيفة وبين الأسنان الصفراء المتكسرة..

وإذا كنت مقامراً أو مدمناً شراء أوراق اليانصيب.. فكِّر بالمال كيف يأتي إليك بدون تعب وكأنه اختلاس لأموال الناس، وكيف يذهب غصباً عنك.. ثم فكر بهذا المال وكيف تحصل عليه في غرفة مظلمة ومن أشخاص قد يكون معظمهم أو بعضهم قد حصل على المال من يتامى، أو بطريقة غير شرعية أو أنه حرم أولاده من الطعام، ليلعب القمار.. ثم قارن بين هذا المال وبين مشروع سكني تبنيه وفق امكاناتك.. وكيف يسهل لك الله عملية البناء وبيع الشقق؟! وكيف تنهال عليك الأرباح المشروعة؟

ندى : هذه أمثلة مهمة جداً يا دكتور.. ومن الضروري أن يتقيد بها من ابتلى بالعادات المقيتة والعادات السيئة..

بسام : وأعتقدُ أنَّ لكل عادةٍ مقيتة أو سيئة، بدائل كثيرة يمكن أن يفكر بها الإنسان..

د. أنور : والتفكير لا يجب أن يكون في العادات فقط، بل بنتائجها وأسبابها.. والإنسان أدرى بما يصنع.. خاصة إذا استخدم عقله المدرك في إظهار نقاط الضعف ونقاط القوة..

وحوّل القدرات العقلية والجسدية إلى طاقات يستفيد منها في إصلاح ما فسد من سلوك وتصرفات وعادات.

29 ـ بلادة العقل

[قصة فتاة.. كانت رشيقة]

ندى: قلنا إن للعقل طاقات متعددة وهائلة في اكتشاف نقاط الضعف ونقاط القوة.. ونحن نعلم أن للجسد أيضاً طاقات كبيرة تؤثر على العقل.. وأن العقل السليم في الجسم السليم؟

فما دور الجسد في ذلك؟

د. أنور: قبل أن أجيب على هذا السؤال، أريد أن أعرض حالة تتعلق ببلادة العقل والجسد معاً:

فتاة في الخامسة والعشرين من عمرها حصلت على شهادة جامعية في إدارة الأعمال..

وكانت تتوقد حركة وحيوية وطموحا..

التحقت بوظيفة في أحد المصارف.. وكانت تظهر اندفاعاً ملحوظاً خاصة وأنها كانت تلفت الأنظار في جمالها وأناقتها وقامتها المشوقة.

وذات يوم تعرفت على شاب يزيدها عمراً حوالي سبع سنين فتزوجا. فماذا حصل بعد ذلك؟

بعد زواجها بأشهر عدة.. بدأت تظهر بملابس عادية وبنصف مكياج..

وقد خبا تعاملها ونشاطها مع زملائها في العمل ومع الزبائن..

ولم تمض سنة أو أكثر، حتى زاد وزنها.. وتحولت إلى إمرأة لا علاقة لها بالفتاة النشيطة التي نعرفها، والأغرب من ذلك أن أخطاءها تتكرر رغم تنبيه الإدارة لها.

.. وقد ساءني أنني أعرف الفتاة، وقد فوجئت بما آلت إليه من بلادة في عقلها ومن بدانة في جسدها.. وخصوصاً بعد أن رزقها الله بولدين؟!

ندى : هذه هي القصة.. فما هو التعليق؟

د. أنور : من الواضح أن زواجها أثَّر على نشاطها وحيويتها، وجعلها تهتم ببيتها فلم تعد تفتح كتابا أو مجلة. ولم تمارس أي نوع من الرياضة البدنية أو حتى التجول في الأسواق كما كانت تفعل.

وفجأة علمتُ أنها تركت العمل في المصرف بناء على طلبها وقبعت في البيت.

بسام : هذا خطأ.. حتى ولو كان زوجها موسراً..

د. أنور : لا.. زوجها إنسان عادي.. لكن المشكلة في هذه السيدة، أنها أصبحت بعد عشر سنوات، ثلاث سيدات؟

ندى : تقصد أصبحت بدينة، بحجم ثلاث سيدات؟

د. أنور : نعم.. وتلك هي المشكلة.. فقد بلغت الخامسة والثلاثين من عمرها وعندما تنظر إليها، تقول إنها في الخمسين؟

ندى : أي أنها تقدمت في السن بشكل مبكر..

د. أنور : نعم لأنها، أوقفت نمو عقلها بعدم الدرس والقراءة والمناقشة، وزادت من نمو الخلايا الوهمية بشكل عشوائي.. ومن الطبيعي أنها تشكو من بعض الأمراض الجسدية.

بسام : غريب أمر هذه السيدة..

ندى : وأعتقد أن مثلها موجود بكثرة في معظم المجتمعات فهي لم تستثمر شهادتها الجامعية بشكل يتيح لها الإستمرار في العمل وفي التعلم والإختلاط مع الناس..

د. أنور : بل فقدت نهائياً جميع حوافزها نحو المطالعة.. وإن شاءت أن تتسلى ببعض القراءات، تستعرض المجلات الفنية لتتفرج على الصور، بشكل سطحي.

وأما قدراتها المعرفية والعلمية، فقد تراجعت بنسبة مخيفة..حتى إن سألتها عن أبسط المعاملات المصرفية على سبيل المثال، تقول لك: لا أعرف..

بسام : إذا أردتم رأيي.. أقول لكم إن هذه المرأة تُمثل مشكلة متنقلة.. لأنها تحولت من طاقةٍ

منتجة إلى كُتلة لحم متنقلة. لا يستفيدُ منها أحد.. وهي بعد سنوات قليلة.. قد تصاب بمرض يقعدها عن الحركة.. فماذا تفعل.. بل ماذا يفعل زوجها وأولادها..

ندى : بالطبع سوف تصبح عالة عليهم جميعاً.

د. أنور: لقد عرضت عليكم هذه الصورة للتحول الخطير الذي أصاب هذه السيدة، حتى تكون عبرة سلبية ترفضها جميع السيدات..

ومن المهم أن تحافظ المرأة على سلامة جسدها وعقلها وأن تعمل على تنميتها باستمرار، حتى لا تتقدم بها السنُّ وهي في مقتبل العمر..

بدانة الجسد

البدانة من الشرور التي تفسد العقل والجسد وتغلق باب الحيوية والشباب وتقود نحو الشيخوخة المبكرة..

والفتاة التي تحولت من موظفة بنك جامعية جميلة ورشيقة، إلى إمرأة بدينة بليدة العقل والتفكير، إنما هي المثال السيء لما يجب أن تكون عليه المرأة عندما تتقدم بها السن..

والأمر هنا يطال الكثير من الرجال ايضاً ولكن بنسب متفاوتة..

غير أن المشكلة تبقى ماثلة في معظم المجتمعات في المرأة البدينة.

حتى أن بعض البلدان اشتهر سكانها بالبدانة..

والبعض الآخر بالشيخوخة المبكرة.. بينما اشتهرت مجتمعات أخرى بتأخر سن الشيخوخة وبوجود عدد كبير من المعمرين ومنها في بعض المجتمعات الخليجية والإيطالية وغيرها.

30 ـ البدناء واللياقة الذهنية

عندما نتحدث عن الصحة البدنية الجيدة، يجب أن نفكر فوراً بالصحة العقلية، وكما هو معروف، فإن الدماغ جوهر العقل.. ومنه تصدر الأوامر إلى كافة أعضاء الجسد بالتحرك..

لذلك يجب أن يبقى الدماغ على أهبة الإستعداد حتى يكون الذهن في حالة نشاط ويقظة دائمين.

ويجب أن نعرف أيضاً أن النشاط الذهني يؤخر الشيخوخة بالإضافة إلى الرياضة النظامية.

وهناك براهين كثيرة تؤكد على أن الأفراد النشيطين ذهنياً والذين يواظبون على إثارة وتنشيط قدراتهم العقلية، تكون نسبة تعرضهم لاضطرابات الذاكرة أقل.

***

ندى : وماذا عن التدريبات الذهنية للبدناء يا دكتور؟

د. أنور: هناك الكثير من التمرينات العقلية تماماً كما للجسد تمرينات بدنية.. وهي تصلح للبدناء ولغيرهم..

ومن هذه التمرينات القراءة اليومية أو دراسة معاني المفردات أو اللغات وممارسة الألعاب الذهنية وحل الكلمات المتقاطعة والتعرف على عواصم البلدان والأنهار والجبال؟.

بسام : وهل هناك تمارين خاصة لتنشيط الذهن خارج البيت؟

د. أنور : طبعاً.. هناك الكثير ولنأخذ على سبيل المثال، أنك تقود سيارتك في مكان مزدحم.. أو إنك في متجر كبير ووقفت تنتظر أمام الصندوق لتدفع ثمن حاجيات اشتريتها..

بسام : ماذا أفعل في هذه الحالة؟

د. أنور : في هذه الحالة، عليك الأخذ بالملاحظات التالية:

1 ـ أنظر حولك، ركز انتباهك على الناس والأمكنة وكل الأشياء التي تحيط بك والتي يمكن أن يصل إليها بصرك.

2 ـ ركز على الأشخاص الذين يدخلون إلى المخزن، دقق في لباسهم وفي أعمارهم.

3 ـ عندما تصل إلى البيت أو إلى مركز عملك، سجل كل ما رأيته في دفتر مذكراتك.. وحاول أن تكتشف ما هي الأشياء التي نسيتها..

وبإمكانك القيام بمثل ذلك، إن كنت تسير في الشارع.. وفي هذه الحالة، أنظر إلى الناس الذي يمشون على الرصيف الآخر.. ولاحظ السيارات التي تعبر الطريق ونوعها وماذا كتب في اللوحات الإعلانية وأسماء المحلات التجارية وغيرها.

بسام : إنني أفعل هذا باستمرار، كلما أسير على قدمي في الشارع..

د. أنور : عظيم.. ولكنك لم تدون الملاحظات، بل اكتفيت بالنظر إلى كل ما يحيط بك.. وعندما غادرت الشارع نسيت كل شيء..

بسام : لأن الأمر لا يهمني.

د. أنور : هو لا يهمك فعلاً.. ولكن عندما تتذكر معالم الشارع، فأنت تنشط ذاكرتك وتدربها على الحفظ.

ويجب أن تعلم هنا، أن العمل النمطي المكرر، ليس تدريباً جيداً للذهن.. بل عليك أن تتعامل مع كل شيء جديد ومثير ومتنوع، حتى تبقى ذاكرتك ومعلوماتك ثرية.

ثقافة التفكير

ندى : وهل الثقافة والمعرفة جزء من تكوين الإنسان؟

د. أنور : هذا أمر طبيعي، بعكس الإعتقاد السائد، بأن المفاهيم والأفكار باعتبارها جزءاً من تكوين الإنسان، فإن القليل منها يمكن تبديله وتعديله وخاصة مع تقدم السن.

بسام : وهل هذا خطأ..؟

د. أنور : ليس خطأ من حيث المبدأ، لكنه يخلق أفكاراً محبطة ولا يولد أية طاقات جديدة لا في الفكر ولا في الجسد.

ندى : هل يعني ذلك أن هذا تفكير سلبي؟

د. أنور : نعم وهذه السلبية قد تؤدي إلى ارتكاب الأخطاء..

فإذا جالت في ذهنك فكرة عن عمل تعجز عن أدائه، وكررت التفكير بأنك عاجز عن أدائه.. فهذا يعني أنك تكرس السلبية في تفكيرك؟؟ وبذلك تشعر فعلياً بالعجز عن تنفيذه.

بسام : وإذا كان التفكيرُ إيجابياً؟

د. أنور : إذا كان التفكير إيجابياً، فسوف تشعر بالعزيمة والقوة التي تدفعك لأداء العمل حتى وإن كان فوق طاقتك..

ندى : هذا يعني أن المرء يحصد نتيجة ما يزرعه من أفكار في ذهنه؟

د. أنور :والتفكير السلبي أو الإيجابي، يصبحان تلقائياً داخل الذهن، حيث يعملان وفق قانون المنبه والإستجابة.

بسام : بعض الناس ممن تلبد تفكيرهم، يقولون دائماً، «هكذا أنا.. لا أستطيع أن أفكر إلاّ هكذا» فما تقولُ في هؤلاء الناس؟

د. أنور : طبعاً هذا غير صحيح لأن المرء مسؤول عن تفكيره..والذهن يعمل حسبما تبرمجه.. وهو قادر على التفكير والتخيل والعمل..

بسام : ولكن البعض يعيشون في هذه الحالة منذ طفولتهم، وهم يأسرون تفكيرهم في سجن الطفولة.

د. أنور : هذا لأنهم لم يحظو بمن يرعاهم ويهتم بهم وربما تعرضوا منذ طفولتهم للتحقير أو الإهمال وكذلك للنقص في التربية والتعليم.. وهذه العناصر السلبية يختزنها الدماغ ويصبح المرء أسيراً لها.. لا يستطيع تطوير نفسه ولا تدريب عقله، لكنه يستطيع أن يُظهر هذه السلبية كلما تنبه وعيه لها من خلال إستفزاز يتعرض له أو موقف يتخذه.

ندى : إذن تعليم الذهن وتدريبه قد يعطي نتائج مهمة؟

د. أنور : لن أخوض كثيراً في موضوع تدريب الذهن لأن هذا الموضوع على اتساعه قد يصل بنا إلى الذرى الروحية التي تشبه اليوغا الملكية وهذا ليس موضوعنا.

تدريب الطلاب ذهنياً

بسام : إذا نظرنا إلى هذه الحالة من التَذَهُّن على مستوى الطلاب.. لماذا نلاحظ بعض الطلاب

يحبون مواد دراسية ويكرهون موادَّ أخرى؟!

د. أنور : هذا ليس حباً أو كراهية، إنما هو استعداد وظروف تحيط بالطالب وبالمعلم..

فأنا قد أحب الرياضيات إذا كنت مرتاحاً لأستاذ الرياضيات ولدي استعداد نفسي للفلاح بهذه المادة.

وقد يحدث العكس في مادة الفيزياء أو الكيمياء..

فالمسألة إذن ليست مسألة عقلية فقط، بقدر ما هي استعداد وتكيُّف مع أي مؤثر خارجي.

بسام : ولماذا يقفُ بعض الطلاب المتفوقين عاجزين عن حل مسابقةٍ ما؟!

د. أنور : دعني أروِ لك يا بسام حادثة حصلت مع طلابي في الجامعة عندما اشتكوا أمامي من صعوبة أحد المقررات الدراسية.

وعندما اطلعت على المقررات لم أجدها بمستوى الصعوبة التي تحدثوا عنها.. لذلك طلبت منهم أن يأخذوا من المقررات موقفاً ايجابياً وأنهم قادرون على فهمها وحفظها..

وتحديتهم في أنهم إذا أقنعوا أنفسهم بعدم قدرتهم على حفظ المادة، فشلوا..

وإذا أقنعوا أنفسهم أن بمقدورهم التعامل مع هذه المقررات..وأنها لن تكون أصعب مما درسوه، استطاعوا تحقيق النجاح..

بسام : وماذا فعلوا؟

د. أنور : بعد أسبوعين أبلغوني أن مواد المقررات ممتعة وقد استطاعوا التعامل معها كأي مادة عادية..

إذن هكذا ندرب أنفسنا ونجري التمارين على دماغنا من خلال محاكاته وتخزين الأفكار التي نريدها، سلبية كانت أو ايجابية.. شرط أن يكون لنا هدف إيجابي في ذلك؟

ندى : تعني أن كل امرىءٍ منا قادر على برمجة ذهنه، وفق النهج الذي يريده..

د. أنور : نعم ويجب أن نعلم أن للعقل أهمية غير عادية في حياة الإنسان.. فهو يمثل الطاقة الأكثر عطاء إذا استخدمها المرء بشكل إيجابي..

31 ـ استخدام الطاقة الجسدية

د. أنور : الآن، سأقدم لكم بعض التمارين الهادفة إلى إثبات أن بإمكان الإنسان السيطرة على مجرى الطاقة في جسده، فيوجهها وفق إرادته.

ومن الضروري معرفة أن هناك مستويات من المعلومات الذكية التي تظهر بصور مؤثرات جسدية تعوَّد الإنسان على تجاهلها أو الاستفادة منها.

ندى : وهل هذه التمارين ضرورية كما ترى؟

د. أنور : نعم ضرورية لتلبية حاجات الجسد، فالإنسان مثلاً يمكنه أن يركز إهتمامه على الأعضاء التي تمر في أوضاع مريحة في جسده، ويجدد مواقع إدراكه على مسببات الألم وعدم الراحة..

بسام : وهل بإمكان الإنسان إزالة ما يشكو من آلام؟

د. أنور : نعم يمكنه إزالة ما يشكو منه، لأن الجسم في تركيبه الطبيعي، يولد طاقة تساعد إلى حد كبير في شفاء تلك الأعضاء، إذا ركز الإنسان اهتمامه على هذه الطاقة.. ولم يتجاهل وجودها، وحث إرادته وإدراكه على تفعيلها.

ندى : كيف يتم التركيز على الجسد والإهتمام به؟!

د. أنور : نحن نعلم كيف يمكن الإنتباه إلى ما هو خارج أجسادنا.. كما نعلم كيف يجذب الألم اهتمامنا، وتثير مشاعرنا المواقف الإنسانية. وإلى جانب هذا، يجب أن نعلم أيضاً أن هناك مؤثرات ذكية تجري في أجسادنا من دون انتباه أو إدراك منا.

بسام : وما هي المؤثرات الذكية؟

د. أنور : المؤثرات الذكية هي التي تتفاعل مع مستوى الإدراك الذي ينتقل من مستوى إلى مستوى آخر بحكم طبيعته.. وعلينا أن لا نسمح بما عوَّدنا المجتمع على السير بمقتضاه، في أن يكون عائقاً لنا.

ندى : وهل التمرين الذي ستقدمه لنا يفي بحاجة الجسد تخليصه من الآلام؟

د. أنور : التمرين الذي سأقدمه لكم، يحتاج لمزيد من التركيز والإهتمام بالنواحي التي يحتاج الجسم إلى التخلص منها كالتوترات المخزونة في الأعماق، ويجب أن نعلم أن الجسد هنا، يشبه الطفل الذي يحتاج إلى إهتمام دائم ويشعر بالراحة من جراء الإهتمام الذي يلقاه منك!

ندى : فما هو هذا التمرين؟

تخلص من التوتر

د. أنور : إجلس على كرسي مريح أو تمدد على فراش في غرفة هادئة.

أنظر إلى أصابع قدمك اليمنى.. أطوها بيدك ثم افتحها عدة مرات. ألا تشعر بالراحة بعد هذه الحركة. إفعل ذلك ببطء وهدوء..

تنهد بعمق وكأنك تتنفس من أصابع القدم ثم أزفر التوتر الذي بداخلك من خلال التنفس بهدوء ودون أن تنفخ.

تنهد بهدوء.. دع التنهيد يخرج من صدرك وكأنه الخلاص من وضع متعب، بحيث يخرج التنهيد مصحوباً بالصوت الذي يحدثه الإنسان عندما يتنهد.

أعد هذا التمرين وركز على أعلى القدم، قوِّس أصابع قدميك إلى الخلف عدة مرات. وعندما تشعر بالراحة تنهد وكأنك تتنفس من أصابعك، ثم حرك كاحليك بصورة دائرية.

أنظر إلى جميع أطرافك واتبع الأسلوب نفسه حسب الحركات التالية:

1 ـ القدم اليسرى: شد الأصابع، أعلى القدم، الكاحل.. الشد إلى الأمام وإلى الوراء مرتين.

2 ـ الشد على الفخذ الأيمن ثم الفخذ الأيسر.

3 ـ شد عضلات المعدة.

4 ـ شد أسفل الظهر وأعلاه.

5 ـ شد أصابع اليد اليمنى والرسغ مرتين إلى الوراء وإلى الأمام.

6 ـ شد أصابع اليد اليسرى والرسغ مرتين إلى الوراء وإلى الأمام.

7 ـ شد الكتفين مرتين إلى الأمام وإلى الأعلى باتجاه الرقبة.

8 ـ شد الرقبة مرتين إلى الأمام والوراء وإرخائها.

9 ـ شد عضلات الوجه (كأنك تعبس) وتقليصه ثم ارخائه (كأنك تبتسم) مع شد الحواجب والجبهة، وإرخائها.

هذا التمرين ليس معقداً وهو يحتاج لحوالي 15 دقيقة ويمكن تكراره مرة ثانية كل يوم.

هذا التمرين يرينا بأن النتائج المفيدة، لا يمكن أن تحدث إلامن خلال إرادة مركزة، إذ يصبح الإدراك قادراً على تنفيذ أوامر معينة، لأن الإرادة لا تكون مجرد تعبير فكري فقط، بل تركيز عضوي جسدي.

بسام : وهل لهذا التمرين أيةُ علاقةٍ بالأحاسيس والرغبات؟

د. أنور : يجب أن نعرف أن معظم رغباتنا الأساسية كحاجتنا للحب والتفاهم والتشجيع والمساعدة، تخترق كل خلية من خلايا الجسد. لذلك فإن الرغبات التي تنشأ في أفكارنا، تشوبها الأنانية، وبالتالي لا تعتبر حاجات حقيقية.

بسام : وهل التمارين تُحقق لنا ذلك؟

د. أنور : نعم يمكننا من خلال بعض التمارين العقلية، تحسين هذه الرغبات وتحويلها إلى سلوكيات إيجابية..

ندى : ولكن ألا تعتقد يا دكتور إن الناس الذين أخذتهم تفاصيل الحضارة الجديدة، إنحرفوا عن حاجاتهم الأساسية والطبيعية؟!

الإنحراف عن الفرح

د. أنور : الناس كما نرى، منشغلون في تحصيل الثروة والوصول إلى أهداف مادية والسعي نحو طموحات سياسية أو مناصب وظيفية واجتماعية. والمؤسف أن هذا الإنشغال لا علاقة له بالحاجة الأساسية للفرح والراحة وفق ما فطر عليه الإنسان.

وما عبَّرْتِ عنه يا ندى من أن الناس انحرفوا عن حاجاتهم الأساسية والطبيعية،

صحيح، لأنهم اتجهوا نحو ما تمليه عليهم أنانيتهم في المجتمع.

بسام : وهل يُمْكن لعلْم النَفْس وسائر العلوم الاجتماعية والسلوكية تقويمَ هذا الإنحراف؟

د. أنور : علينا نحن وسوانا أن نعلِّمهم من جَديد، أن هناك وسائل متعددة للإكتفاء في الحياة من حاجاتهم الأساسية، غير تلك التي علمنا إياها المجتمع.

حب الذات

ندى : وما هو أثمن درس يمكن أن يتعلمه الإنسان وهو ينحرف عن حاجاته الأساسية باتجاه الأنانية وحب الذات؟

د. أنور : أعتقد أن أثمن درس يتعلمه الإنسان بهذا الصدد، هو أن الإرادة الذاتية، تسعى تلقائياً نحو الإكتفاء من دون مؤثرات خارجية.

وكل خلية من خلايا جسده تسعى نحو الإكتفاء من خلال الفرح والجمال والحب والرضى.

بسام : وهل بإمكان الإنسان برمجة عقله في هذا الإتجاه؟

د. أنور : من الصعوبة بمكان إدراك الظرف المناسب لذلك، عندما يركز العقل على مسار مختلف عن هذا الإتجاه، لتحقيق ما يريد من رغبات خالية من الفرح والحب والرضى.

ونحن نجد أن ملايين الناس في العالم، برمجوا إرادتهم للوصول إلى هذه الأهداف، غير مدركين أهمية قدراتهم في توجيه إرادتهم وتغيير مسار التقدم في السن لمصلحتهم.

طاقة الإرادة

ندى : تتحدث يا دكتور بكثير من الإهتمام عن أهمية الإرادة عند الإنسان، فكيف يمكننا استخدام هذه الإرادة على أنها طاقة موجودة في أجسادنا.

د. أنور : أنت تقودينني نحو العنصر الأهم في الإرادة على أنها طاقة قادرة على أن تفعل الكثير،

وهذا أمر صحيح، لأن الإنسان إذا ركز إرادته على شيء ما، يمكنه أن يغير ويحرك هذا الشيء، دون لمسه أو القيام بأي نشاط عضوي..شرط أن يكون تركيزه ثابتاً ويقينياً، حتى نتمكن من استخراج الطاقة الهائلة في جسده وقوة عقله.

ندى : وكيف يمكننا القيام بذلك.. ونحن لا نقوى على ايقاف تنفسنا أكثر مما يجب؟

د. أنور : بل يمكننا أن نفعل ذلك أيضاً، لأن ما نتعلمه من اكتشاف لطاقات الجسد، يجعلنا نعي أدق الاضطرابات التي تعتري الذكاء الخليوي. ولعلنا من خلال إدراكنا لذلك، فإن وعينا الداخلي يتحول إلى أوامر قد تغيِّر مجرى المعلومات العضوية أو البيولوجية في أجسادنا..

بسام : وهل هذا التغيير يعني وجودَ الطاقة البدنية؟

د. أنور :يعني وجود الطاقة الذهنية أولاً.. وهي التي تتحول إلى طاقة بدنية..

ندى : وهل هناك من تجارب نجحت في هذا المضمار؟

د. أنور : نعم هناك تجارب كثيرة نتجت عن تمارين خاصة قدمت نتائج باهرة.. ومنها على سبيل المثال ما قام به العالم الروسي «ليريا» Luria على صحافي كان يتمتع بقوة الذاكرة.

وبعد إجراء التمارين الخاصة، إستطاع هذا الصحافي أن يتذكر كل ما جرى في مؤتمر شارك بحضوره وقد تذكر كل كلمة قيلت في المؤتمر وعدد الحاضرين وأسماء المحاضرين.

الطاقة الذهنية والبدنية

هذا تمرين آخر يخص قوة الإرادة والتركيز:

خذ خيطاً طوله حوالي خمسة وعشرين سنتم..

أربط في أحد طرفيه قطعة صغيرة من المعدن لتشكل ما يشبه رقاص الساعة Pendulum.

إمسك الطرف الآخر للخيط بيدك اليمنى واسندها إلى طاولة لتبقي الرقاص ثابتاً.

الآن ركز نظرك على قطعة المعدن في طرف الرقاص، وقل لنفسك: أريد أن يتحرك الرقاص من جانب إلى آخر..

استمر في تركيزك على الرقاص.. وبعد ثوان قليلة.. ستندهش عندما يبدأ الرقاص بالتحرك من جانب إلى آخر..

ركز مرة أخرى على الرقاص.. وقل لنفسك: أريد أن يتحرك الرقاص من الخلف إلى الأمام: وتصور هذه الحركة من خلال عين عقلك..

بعد ثوان ترى أن الرقاص بدأ بالتحرك في الإتجاه الذي أردته.

التمرين الثاني:

إجلس على كرسي مريح وافتح راحة كفك إلى الأعلى..

ركز على أن راحة كفك ستزيد حرارتها.. وكأنك تضع عليها قطعة من الجمر..

احتفظ بهذه الصورة في عقلك.. وبعد ثوان تبدأ السخونة تدب في كفك..

التمرين الثالث:

اجلس على كرسي مريح وامسك ميزانا للحرارة بين إبهام وسبابة يدك اليمنى..

إغمض عينيك وركز على تنفسك للحظة، وفيها يسترخي جسدك، تابع التركيز على تنفسك ولاحظ درجة الحرارة على الميزان..

قل لنفسك: أريد أن أغير درجة الحرارة التي قرأتها على الميزان..

فإذا أردت أن تهبط درجة الحرارة، عليك التقيد بما يلي:

قل لنفسك: أريد أن تهبط درجة الحرارة.

تنفس من فمك واستشعر الهواء البارد يدخل إلى فمك ويخرج منه..

فكر بكلمة «بارد» وأنت تقوم بذلك؟

الآن تخيل أن ميزان الحرارة هو قطعة من ثلج.. ومن الصعب أبقاؤها بين إصبعيك..

بعد دقيقة، أو أكثر.. ستلاحظ أن درجة الحرارة في الميزان، تدنت من درجتين إلى خمس درجات..

بسام : وإذا لم يحصل أي تغيير يا دكتور في درجة الحرارة؟

د. أنور : أعد التمرين ثانية ومدد الدقيقة إلى دقيقتين أو أكثر..

ندى : وهل نستطيع يا دكتور أن نرفع درجة حرارة الميزان كما استطعنا خفضها؟

د. أنور : نعم.. ولذلك طريقة بسيطة.. إستمعي إليها؟

إذا أردتِ أن ترتفع درجة الحرارة.. حافظي على وضعك السابق لكن عليكِ أن تتنفسي من أنفك هذه المرة حتى تستشعري الهواء الدافيء في صدرك.. فكري بكلمة «حار» وتخيلي أن ميزان الحرارة عبارة عن كتلة نار ملتهبة يصعب الإمساك بها بإصبعيك..

وبعد دقيقة أو أكثر ستجدي أن درجة الحرارة ارتفعت من درجتين إلى خمس درجات.

وإذا لم يحصل التغيير، أعِدِ التمرين لمدة دقيقتين.

قوة الذاكرة

بسام : لدي سؤال حول الصحافي الروسي الذي قلت إنه يتمتع بذاكرة قويّة..

فهل هذه الذاكرة القوية ناتجة عن تدريباتٍ معينة أم أنها طبيعية فطرت معه؟

د. أنور : أعتقد أن هذا الصحافي وقد سماه العالِم الروسي ليريان «السيد سن» كان موهوبا ويتمتع بقوة الذاكرة.. وقد سعى العالم إلى تقوية هذه الذاكرة وكذلك تقوية عدد آخر من حواسه..

ندى : وأي من الحواس كانت قوية لديه أيضاً؟

د. أنور : كان لدى الصحافي «سن» قدرة على التحكم في أعضاء جسده.. فيجعلها تقوم بوظائف غير تلقائية. إذ أمكنه النظر إلى قرصِ الشمس الساطعة، وهو داخل منزله..

بسام : وكيف فعل هذا؟

د. أنور : كان يقلص بؤبؤ عينيه من خلال عملية التخيل بأنه يرى قرص الشمس ساطعاً..

كما كان يوسع البؤبؤ في عينيه إذا أراد أن يتخيل أن غرفته مظلمة أو أن النهار تحول إلى ظلام؟

ندى : هذه التجارب على استخدام القدرات الجسدية والعقلية.. إلى ماذا تدل برأيك يا دكتور؟

د. أنور : إنها تدل على أن الجسد يقوم بوظائف تلقائية دون أن نحس بها أو بالمؤثرات السلبية

التي تواجهنا في المجتمع..

لكننا قادرون على التحكم بهذه الوظائف، عن طريق الوعي والإدراك.

بسام : نعم أنت قلت لنا إن الوعي والإدراك قادران على إحداث التغيير في الجسد؟

د. أنور : أجل يا بسام.. الإدراك حقل واسع جداً داخل الجسد..

وإذا زودناه بالإرادة، يستطيع أن يغير مجرى المعلومات البيولوجية التي تعمل تلقائياً دون أي تدخل..

لكن عندما نوجه هذه المعلومات البيولوجية وفق إرادتنا نستطيع أن نؤثر إيجاباً على مسيرة الشيخوخة وتأخير تقدمها أيضاً.

ندى : الشيخوخة من جديد.. إنها الهم الذي يعاني منه البشر.. فهم في شبابهم يخافون من الشيخوخة..

وعندما تتقدم بهم السن يزيد إضطرابهم وخوفهم منها.. فهل بالإمكان إزالة هذا الإضطراب حسب رأيك؟

د. أنور : أولاً أريد أن اقول لك إن الخوف من الشيخوخة، سببه الإضطراب في الإدراك مما يسفر عن التوتر وعن ظهور الذكريات السيئة، والصور المزعجة لمن عانوا من شيخوختهم..

لذلك تحدث الهزات العصبية والإضطرابات النفسية، غير أن إجراء التهارين النفسية التي تحدثت عنها، تزيل الإضطراب وتعيد الإفرازات البيولوجية إلى مسارها الطبيعي.

بيولوجيا النوم

ندى : أفهم من كلامك يا دكتور إن الإرادة والتصميم، قادران على إحداث التغيير في العناصر البيولوجية. وهذا التغيير يؤثر على وظائف الجسد والعقل.. أليس كذلك؟

د. أنور : بإمكاني القول: إن الإرادة والتصميم هما الزناد الحقيقي لإطلاق أي تحول أو تغيير..

وعندما يصمم الإنسان على شيء ما، يقوم جهازه العصبي، بكل ما ينبغي له من مساعدة، حتى يوصله إلى هدفه المنشود.

بسام : هذا الكلام يستوجب منك أمثلة يا دكتور؟

د. انور : لا عليك.. الأمثلة جاهزة..

عندما تذهب إلى النوم، تتمدد في فراشك وفي رأسك هدف واحد هو أن تخلد إلى النوم.

فماذا يحدث؟

تقوم إرادة النوم عندك بإرسال مجموعة من العمليات البيوكيميائيةوالعصبية المعقدة كي توقف الكثير من حواسك وتجعلها تهدأ بينما تترك بعض الأعضاء تعمل بشكل طبيعي وأهمها التنفس والدورة الدموية وعمليات بناء الخلايا.

بسام : هذا تفصيلٌ علميٌ لبيولوجيا النوم؟

د. أنور : أحسنت.. أما إذا كنت تمر بظروف ما ولا تستطيع النوم.. فماذا تفعل؟

بسام : أتناول عقاراً منوماً..

د. أنور : هذا ما يفعله الكثيرون.. حتى الأطباء يصفون العقار المنوم لنوعيات معينة من مرضاهم..

لكن هل سألت نفسك يوماً ما، عن الفرق بين النوم الطبيعي وبين النوم الإصطناعي أو الكيميائي؟

بسام : حقيقةً لا..

د. أنور : يجب أن تعرف أن العلوم الطبية عجزت عن تقليد النوم الطبيعي الذي يمنح الإنسان توازناً في العمليات البيوكيميائية والعصبية أثناء النوم.

أما النوم المصطنع الذي يتسبب به العقار الكيميائي، فإنه يمنع الإرادة من تنظيم عملياتها التلقائية التي تطلبها من الأعضاء، كي تتكيف مع حالة معينة، بعيداً عن القلق والإضطراب والتوقعات الخاطئة.

32 ـ العودة إلى المراهقة

د. أنور : هل تريد يا بسام أن تعود، كما كنت أيام مراهقتك؟

بسام : ماذا يا دكتور.. هل تسخر مني.. إنني ما أزال شاباً..

د. أنور : لا.. يا بسام.. أنا لا أسخر منك.. فأنت فعلاً ما تزال شاباً تنضح بالحيوية.. ولكنني قلت لك أن تعود كما كنت أيام مراهقتك؟

ندى : يبدو أن بساماً متمسك بشبابه ويسعى لأن يحتفظ بذلك وفق إرشاداتك يا دكتور..

بسام : هذا ما أفعله.. والآن كيف أعود مراهقاً يا دكتور؟!

د. أنور : لدي الآن تمرين يشكل نوعا من المساهمة في رحلة داخل نفسك، قوامها صور تتخيلها من ماضيك.

ندى : وما الغاية من ذلك يا دكتور؟

د. أنور : الغاية هي أن تدرب نفسك وجسدك على التكيف مع إرادة خاصة تبعث في داخلك حيوية متجددة وشعوراً بأنك ما زلت شاباً.

استلقِ على وسادة أو إجلس على كرسي مريح.. إغمض عينيك.. ركز للحظات على تنفسك.. تحسس الهواء الذي يخرج من أنفك.. تحسس أيضاً إرتفاع صدرك وهبوطه أثناء التنفس..

تحسس ثقل ذراعيك على جانبي جسدك..

عندما تشعر بالراحة، تخيل بعدسة عقلك، أجمل لحظات طفولتك التي يجب أن تظهر فيها بصورة فرحة وجميلة وحيوية.. وتكون أنت مَركَز هذا الفرح والحيوية والجمال..

تذكر كل التفاصيل التي تعرفها..

تحسس الهواء ودفء الشمس على جسدك.. راقب في خيالك الألوان وملمس الأشياء الموجودة في الصور التي تتخيلها.

أطلق الأسماء على الأمكنة والناس الموجودين في المشهد الذي تتخيله..
لاحظ ملابسهم وكيفية تصرفاتهم..
إنغمس بشكل كلي في المشهد.. عش لحظاتك وكأنك في حلم اليقظة.

إنك في هذه اللحظة، تطلق تغييراً في جسدك سببه تلك التخيلات والصور.. وكأنك ما تزال تعيشها.

كلما انغمست في هذه التخيلات وهذه الصور، ساعدت كيمياء وبيولوجيا جسدك على أن تعود وتقوم بما كانت تقوم به في أيام شبابك.

ندى : لقد عدنا إلى شبابنا يا دكتور بعد هذه التجربة الممتعة.. لكن هل كيمياء الجسد تقول ذلك؟

د. أنور : نعم كيمياء الجسد ساعدت في ذلك، لأن القنوات التي تسلكها هذه الكيمياء، تبقى مفتوحة طيلة العمر، وتنتظر إعادة استعمالها.

بسام : وكيف يحدث هذا؟

د. أنور : يحدث هذا فور قيام الإنسان بتغيير تجاربه أو استحضار تجاربه السابقة، من خلال ذاكرته وتخيلاته التي تشكل البداية الأساسية للتغيير البيوكيميائي المنشود في مسار التقدم العمري.

تحقيق الرغبات

ندى : طالما أن الطاقة والإرادة داخل الجسد، قادرتان على تحقيق ما يريده الإنسان.. فهل هذه الطاقة استمرار لا ينقطع؟

د. أنور : الصيغة الحديثة لمفهوم الطاقة، تعني أن الحقيقة الأساسية لها، هي أنها طاقة مستمرة لا ينقطع وجودها في جميع نواحي الكون ونقاط الزمن.

فهي موجودة في كل شيء بهذا الكون، بما في ذلك إدراكنا والإرادة التي نتجت عنه.

أي عندما يكون للإنسان ميل أو رغبة، يرسلها إلى حواسه للتنفيذ من خلال الطاقة اللامتناهية في جسده.

بسام : وهل تتحقق الرغبات دائماً؟

د. أنور: جميع الناس يلاحظون أنه في أحيان معينة، تتحقق رغباتهم وهم في هذا الوقت لم يكونوا يتوقعون حدوثها.

ندى : وكيف يحدث هذا الأمر؟

د. أنور: يحدث عندما يكون الإتصال بحقل الطاقة خالياً من الشوائب.. وتكون القدرة على الإدراك متاحة.

بسام : وإذا لم تتحقق الرغبة؟

د. أنور : عندما لا تتحقق الرغبة، يكون قد اعترى الإدراك، خلل ما في الإتصال من مصدر الطاقة.

لكن دعني أقول لك، إن من الطبيعي من حيث المبدأ، أن تتحقق الرغبة إذا كان إدراكنا متاحاً ومستعداً لذلك؟

ندى : يبدو أنك متفائل بذلك يا دكتور؟!

د. أنور : المثل يقول: «تفاءلوا بالخير تجدوه»، ومتى تفاءلنا بحدوث شيء ما، لا بد أن يحدث، خاصة إذا استطعنا أن نهيء أنفسنا له. والله سبحانه وتعالى رسم لنا الكون على هذه الشاكلة.. أي شاكلة التفاؤل بالخير..

ولو كان غير ذلك لما استطعنا أن نقوم بأي عمل إرادي، يرتبط بين العقل والجسد.

بسام : وكيف نفسر هذا الإرتباط بتنفيذ الرغبات؟

د. أنور: لاحظ أنّ جسدك هو النتيجة المادية لجميع الإرادات ونعني بها الرغبات والميول.

ولاحظ أيضاً إننا في التمرين السابق، حاولنا استرجاع لحظات سعيدة، أي أننا استعجلنا الإرادة لإيجاد التفاعل بين العقل والجسد، لنعيش من جديد لحظات الشباب التي تخيلناها. وقد قمنا بعملية بيولوجية دون أن نعلم.

ندى : وما هي العملية البيولوجية يا دكتور؟

د. أنور : لقد حفزنا النشاط اللاإرادي كضغط الدم ودقات القلب والتنفس وحرارة الجسم وغيرها من الإفرازات الهورمونية وجعلناها كلها ودون إدراك منا، تتطابق مع تلك الصور التي كنا عليها في فترة معينة من عمر الشباب.

بسام : لكننا كنا نعيش تلك الفترة في الخيال فقط؟

د. أنور : لا.. أنت كنت تعيش تلك اللحظات بالتفاعل العضوي الذي أحدثه ذلك التخيل،

لتعيش هذه التجارب الجديدة وتستعملها لمصلحتك، بدل المؤثرات السلبية التي اختزنتها في السابق من قلق وتوتر وإرهاق. واعلم جيداً، إن أبقيت تلك المؤثرات على حالها، فإنك تستعجل شيخوختك وربما تأزماتك النفسية.

معوقات الإرادة

ندى : لاحظت يا دكتور أنك في القسم الثاني من التمرين الأخير أي تمرين استعادة الشباب، حاولت شرح كيفية التخلص من تلك المؤثرات السلبية المخزونة من الماضي. فهل يعني هذا، أن آلية الإرادة هي التي تؤخر الشيخوخة؟

د. أنور : الإرادة، إشارة نطلقها باتجاه الطاقة غير المحدودة.. والنتيجة التي نتلقاها هي أعلى درجة استقبال تصل إلى جهازنا العصبي.

بسام : أوضح لي ذلك يا دكتور؟

د. أنور : عندما تريد أنت وندى النجاح في عمليكما؟

لا بد أن يحصل كل منكما على النجاح الذي يريده..

لأن نوعية الإرادة التي ترسلها أنت وندى إلى حقل الطاقة، تختلف باختلاف الأشخاص.. لكن لا تختلف بالآلية، لأن هناك آلية واحدة لم تنطبق على جميع الناس، رغم الإختلافات التي بينهم.. وأعني إختلاف الوسائل والقدرات والتوجهات ونوعية الهدف.

ندى : وهل يمكن تحديد هذه الآلية الواحدة بين الناس يا دكتور؟

د. أنور : سوف أبسط لكما الأمور فأقول:

لكل إرادة، نتيجة معينة عند الإنسان..

والإرادة عبارة عن شعور معين ومحدد، يكون فيه الإنسان متأكداً مما يريد.

ثم إن الإنسان لا يريد الإهتمام بالتفاصيل الدقيقة المتعلقة بالعمليات العضوية التي تحدث في الجسم، لأن التركيز على هذه التفاصيل، يعيق جريان نبضات الذكاء الموصلة للنتائج المتوخاة.

بسام : وهل تعتبر الإهتمام بتفاصيل العملية العضوية معيقاً لنبضات الذكاء؟

د. أنور :نعم.. يا بسام.

ندى : وهل من معوقات غير هذه؟

د. أنور : بإمكاني القول إن من هذه المعوقات أيضاً، القلق والشك وعدم الثقة.. وهذه كلها تمنعنا من استعمال القدرة الكامنة في كل إرادة، فتعمل على توجيهها إلى عكس ما نريد.

بسام : وكيف يحدث ذلك؟

كمبيوتر الجسد

د. أنور : إذا كنت قلقاً وغير واثق من قدرتك على النوم، فإن الطاقة الكامنة في إرادتك تمنع عنك القدرة على النوم فتبقى مستيقظاً.

وحتى أوضح أكثر، فإنك عندما تشك بأن رغبة ما سوف لا تتحقق، فإنك ترسل لا شعورياً، إرادة بذلك إلى حقل الطاقة.. فيعتبر حقل الطاقة أن هذه الإرادة ملغاة..

بسام : يا إلهي.. كأننا نتعامل مع كمبيوتر عالي الدقة!

د. أنور : بل مع كمبيوتر لامتناهي الدقة والصلاحية، ومن خلال رسائل الإرادة إلى الطاقة نحصل على النتائج المتوخاة.. ويؤكد ذلك وجود قدرتنا الإرادية على المستوى الواعي، فتزداد ثقتنا ويتحول شكنا إلى يقين ويصبح نجاحنا أقوى.

لقد توصلنا الآن، إلى نتائج مهمة من تمارين العملية الإرادية، وقلنا إن النتائج التي حصلنا عليها، تعود إلى الوعي اللامحدود، الذي يمتد إلى أبعد من الإنسان ليشمل الكون بكامله.

ندى : وهل ترى أن الوعي والإرادة متوفران في كل الناس..أم أن هناك استثناءات؟

د. أنور : الوعي والإرادة التي تحدثنا عنهما يمثلان ذكاء داخلياً.. وهذا الذكاء يتضمن القوة والقدرة العظيمة..

ولا يستطيع أي إنسان الإستفادة من هذه القوة أو القدرة العظيمة، إلا إذا كان بمستوى معين من الرقي الإيماني.

بسام : وهل القوة التي تتحدث عنها متصلة مباشرة بالإرادة والوعي أم أن الوعي والإرادة مصدر هذه القوة؟

د. أنور : القوة أو القدرة المنظمة، تشكل صلة الوصل بين الإرادة وما يصدر عنها من نتائج. وبدونها لا يوجد عِلّة ولا معلول، ولا قوى منظمة وقوانين طبيعية وتفاعلات بيوكيميائية..

ندى : تعني أنه بدونها لا توجد حياة؟!..

د. أنور : نعم لأنني أتحدث هنا عن خالق الكون ومنظم جميع القوى.. أتحدث عن الله الذي خلق كل شيء: ﴿وَكَانَ ٱللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ مُّحِيطًا ﴿١٢٦﴾﴾ (النساء: 126).

ندى : كل ما تقوله مهم ومفيد يا دكتور: لكن كيف يمكننا الإستفادة عملياً من هذه المعارف؟

حقل الطاقة

د. أنور : الإستفادة من هذه المعارف يعتمد على مدى استيعابكم لما أقول وللتمارين التي أقدمها لكم. والآن لدي تمرين جديد يهدف إلى التعامل مع أي رغبة تريدون تحقيقها. ونصيحتي لكم، ألا تهتموا إذا أخفقتم في تحقيق ما تريدون من الماضي، لأنني أريد أولاً إيضاح آلية تحقيق الإرادة وفتح الطريق نحو النجاح الأكبر.

عليك أن تثق بحقل الطاقة الموجودة لديك، ففيه القدرة الشاملة على تحقيق كل الرغبات التي ترسلها عبره.

وألفت انتباهك، إلى أنه إذا لم تنجح في ذلك، فالسبب أن نظرتك إلى الموضوع منقوصة.. وكذلك يمكن لظروف الزمان والمكان أن يكونا غير مناسبين، وهما اللذان يعكران صفو إدراكك للنتائج المرجوة.

بسام : تقصد أن علينا اختيار المكان والزمان المُلائمين للقيام بالتمرين.

د. أنور : نعم.. لأن التشويش الذهني والتشويش المكاني، يفسدان عليك التمرين والحصول على النتائج التي تريدها:

- إجلس بشكل مريح واعط نفسك الفرصة لتُدخل إلى جميع أعضاء جسدك الهدوء والسكينة.
- حدد ما تريد أن يتحقق وتخيل النتيجة التي تود الحصول عليها.

- لا تشغل نفسك بتفاصيل ما تريد وتجبرها على التركيز الشديد.
- كن طبيعياً في إرادتك وكأنك تريد أن ترفع ذراعك لتحضر كوب الماء.
- توقع النتيجة.. ولا تتردد في الإيمان بها كأمر مؤكد الحصول.
- إعلم جيداً أن الشك والقلق حول ما تريد وترغب، سيؤثران سلبياً على نجاحك في الوصول إلى غايتك..
- وَجِّه رغبتك نحو حقل الطاقة.. وتأكد أنك ستصل إليها، وأن النتيجة قادمة لا محالة.
- كن منفتحاً على أي تعديل أو تصحيح يأتي من داخلك أو من المحيط الذي حولك. وتأكد أن هذا التصحيح في كلتا الحالتين نابع من ذاتك.

وأنبه هنا إلى أن الخطوة الأخيرة وهي أهم خطوة من بين تلك التي ذكرناها..

بسام : ولماذا يا دكتور هي الأهم؟

د. أنور :لأننا برمجنا أنفسنا في هذا العالم المادي الذي نعيش فيه، لنسعى نحو رغبات مادية. وإذا سألت أي إنسان: ماذا تريد أن تحقق، تراه يطمح للحصول على الثروة المادية.

ندى : الثروة فعلاً بغية كل إنسان.

د. أنور : ولكن عندما يرغب المرء في الثروة المادية، فهو فعلياً يريد الثروة لضمان الأمان النفسي الذي تأتي به هذه الثروة.

بسام : هذا هدف كل إنسان.. لأن لا ضمانات تحقق لأحد العيش الكريم في شيخوخته إذا لم يكن قد وفر هذه الضمانات لنفسه...

الأمان النفسي

د. أنور : إذا رغب الإنسان في تثبيت رغبة الأمان النفسي، فإن هذه الرغبة قد تتحقق، إذا زود حقل الطاقة بالأحاسيس والمشاعر التي تضمن له الأمان والطمأنينة والسعادة في حياته بدلا من الثروة المادية.

ندى : وماذا بالنسبة لكبار السن ما تراهم يريدون أن يحققوا؟

د. أنور : من الطبيعي أن يخشى كبار السن ما ستؤول إليه شيخوختهم في العقل والجسد.. لذلك فإن رغبتهم الدائمة تكون في تحقيق الأمان والعافية للجسد والعقل وأن تكون الخاتمة طبيعية.

بسام : وهل ترى أن لهؤلاء المسنين أي صفة يمكن أن تحفظ لهم شيخوختهم من المرض العقلي والجسدي؟

د. أنور : المسنون عادة يريدون أن يستعيدوا حيويتهم وشبابهم أو على الأقل أن يبقوا على مستوى فاعلية الشباب قدر الامكان.. لذلك أقترح تحسين حياتهم اليومية وأن نقدم لهم كل ما يشعرهم بالمتعة والراحة.

ندى : إذا كان الأمر كذلك بالنسبة للمسنين.. فما هو شكل الإرادة التي يمكن أن يتبناها الإنسان؟

د. أنور : يجب ألا ننسى أولاً أن الإدراك عند الإنسان يتشعب نحو آلاف الإتجاهات..

ومن الضروري أن نبقي جميع هذه الإتجاهات مفتوحة.. أما شكل الإرادة التي يمكن أن يتبناها الانسان فهي التالية:

- طاقة أكبر.
- يقظة وتوقد ذهني أفضل.
- حيوية وحماس أنشط.
- إبداع أوسع.
- استمرار القدرة على تحسين الطاقات الذهنية والجسدية على جميع المستويات.
- إرادة فعالة يعالج تنسيقها تلقائياً، الذكاء الخلاق داخل الإنسان، وهو الذي يوجه سلوكنا وأحاسيسنا وردات أفعالنا نحو كل موقف، بصورة تشمل الإرادات أو الدرجات الست التي تحدثنا عنها في سياق موضوع القوة أو القدرة المنظمة.

ندى : هذه أفكار تستحق الإهتمام فعلاً.. ولكن ألا ترى أن قدرة الإنسان في التعاطي مع هذه الأفكار، يحتاج للقناعة التامة ولقوة الإرادة وللهمة، بغية القيام بالتمارين التي

يريدها، والأفكار التي يرغب في تبنيها؟!

د. **أنور** : يجب أن نعلم، أنّ الفكرة الجديدة مهما كان نوعها، قد لا يتقبلها العقل للوهلة الأولى، تماماً كما تشاهدين صورة التقطها لك المصور داخل استديو.. فأنت للوهلة الأولى قد لا تعجبك لأنك كنت تتوقين أن تكون أجمل بكثير مما هي عليه، غير أن المصور التقط لك الصورة كما أنت ولم يجر عليها أية تحسينات.. لذلك شعرت بأن المصوّر خذلك وأن الصورة لم تعجبك، لأنها لم تظهرك وفق الشكل الذي كان يجول في ذهنك؟

بسام : هذا صحيح.. وطالما رفضت الصور لأنها لم تعجبني ولكنني قبلت بها في ما بعد، لأن ما في الصورة يعكس حقيقتي وطبيعتي ونفسيتي في لحظتها، كما قال لي المصور.

د. **أنور** : إذن علينا أن نأخذ الأمور على حقيقتها.. وعندما نريد أمراً علينا أن نهيء أنفسنا لتقبله أو لمواجهته أو تنفيذه.

33 ـ مشكلة الأرق

الأرق أو Insomnia هو إمتناع عن النوم إمتناعاً مزمناً أو مؤقتاً، ينشأ في كثير من الأحيان، عند الإجهاد الفكري المبدع أو عن الضجة أو الألم أو النور القوي. وقد يكون مجرد عرض يدل على حالة عصبية ناشئة عن مرض أو قلق أو عُصاب أو ضغط نفسي.

***

ندى : متى يكون الأرق مؤقتاً يا دكتور؟

د. أنور : ينشأ الأرق المؤقت أو العرضي عن حالة عصبية أو قلق ما أو مرض أو عُصاب.

وكثير من الناس تنتابهم نوبات أرق حسب الظروف التي تحيط بهم، أو بسبب أسلوبهم في الحياة أو تعرضهم للمشكلات والتوترات في العمل ومع الآخرين.

بسام : قلت يا دكتور إن الأرق ينتج عن الإجهاد الفكري المبدع.. فماذا تعني بالإجهاد الفكري المبدع؟

د. أنور : هو نوع من الأرق يصيب العباقرة من المبدعين في أي مجال من العلوم والفنون.. إذ يضطرون لوصل ليلهم بنهارهم حتى يصلوا إلى النتائج التي يريدونها. وكان إيزاك نيوتن على سبيل المثال، واحداً من العباقرة الذين أصيبوا بالأرق لعدة أشهر وهو يعمل من أجل إنجاز نظرياته العلمية المختلفة.

وهذا الأمر ينسحب على بعض الكتاب والمؤلفين ويصيب المبدعين بشكل عام، ويجعلهم متوتري الأعصاب إلى أن ينجزوا أعمالهم.

بسام : وهل يؤثر الأرق على جسد الإنسان.. أقصد هل يسرِّع في تقدم السن؟

د. أنور : الأرق أو السهر الطويل يؤثر كثيراً على الجسد وعلى الحواس.. وخاصة على جفون العين والبصر. كما يحدث خللا في الذاكرة.. وبالتالي يمنع الخلايا من النمو ويؤخر

الأيض البنائي في عملتي تخليق البروتو بلازم وأكسدة الطعام وجميع العمليات الكيميائية الخاصة بنشاط الكائن الحي وتغذيته ونموه، مما يسرع في حدوث الشيخوخة.

ندى : يحدث هذا في حال الأرق الطويل والسهر الدائم، أليس كذلك؟

د. أنور : نعم.. نعم..

بسام : وهل تنصح بتناول العقاقير الطبية لإزالة الأرق؟

د. أنور : في الحقيقة أنصح ببعض الإرشادات التي يمكن عند الإلتزام بها أن تزيل الأرق.. وإلاّ يجب استشارة الطبيب..

ندى : وما هي هذه الإرشادات يا دكتور؟

تغلب على الأوراق

د. أنور : من المفيد ممارسة بعض التمارين الرياضية وخاصة في فترة النهار وتناول شرابٍ ساخنٍ، كما يمكن نقْع الرجلين في الماء الحار قبل أن يأوي المرء إلى الفراش.

تجنُّب تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة وغيرها ممن يحتوي على مادة الكافيين Caffeine أو البُنِّين، لأنه مركب عضوي نيتروجيني، منبه للقلب وللجهاز العصبي المركزي ومدر للبول، وقد يكون مهلكاً إذا أخذت منه جرعات كبيرة.

ـ تجنب تناول المواد الكحولية وخاصة في المساء، لأن الكحول بكل أنواعه عامل مسكر يذهب العقل، وينتج عنه إدمان مرضي يسمى «الكُحال Dipsomania». أي أن المدمن يشعر بتعطش لا يقاوم للمشروبات الكحولية.

بسام : وهل الإدمان مرض نفسي أو عضوي يا دكتور؟

د. أنور : يعتقد بعض علماء الأمراض العقلية، أنه عَرَض من أعراض اضطراب عقلي مرضي قد يؤدي إلى الصرع إذا لم يعالج.

ندى : وكلمة كحول بالمناسبة، أصلها عربي.. وقد كان العرب يلفظونها «الغَوْل» أي التي تغتال العقل، وقد جعلها الغرب Alcohol.

بسام : أجل يا ندى، هذه الكلمة وردت في الآية 47 من سورة الصافات بقوله تعالى ﴿ لَا

﴿فِيهَا غَوْلٌ وَلَا هُمْ عَنْهَا يُنزَفُونَ﴾ أي يسكرون.

د. أنور : هذه معلومة مفيدة.. ولنعد الآن إلى متابعة الإرشادات الخاصة بإزالة الأرق..

يمكن للمؤترق ممارسة الرياضة بشكل منظم، شريطة ألا تكون مُنْهِكة، مثل رياضة المشي السريع، ويفضل أن تكون قبل مغيب الشمس وليس قبل النوم أو في ساعة متأخرة.

- تجنب مشاهدة التلفاز أو تناول الطعام في الفراش، ولا تستخدم الفراش إلا عند النوم. ويجب أن تعلم أن القراءة في السرير تجلب النوم لدى البعض وتجلب الأرق للبعض الآخر.
- تناول مقادير معتدلة من الأطعمة الغنية بمادة «تريبتوفان» مثل اللبن والحليب والدجاج، إلا إذا كانت هذه النوعيات غير مناسبة لك لأسباب صحية!
- التزم بأوقات محددة للنوم حتى تنظم في داخلك ساعة النوم البيولوجية.

ويجب ألا تجبر نفسك على النوم، لأن النوم استجابة فيزيولوجية، لا تخضع للإرادة والإكراه، وإلا شعرت بالتوتر وعدم الإستجابة للنوم.

- لتكن حرارة الغرفة التي تنام فيها أميل للبرودة. لأن الحرارة تعيق النوم العميق والهادىء.

وإذا انتابك أرق يصعب معه الدخول في النوم، أترك السرير ومارس عملا ونشاطا غير مجهد مثل القراءة وأنت جالس على مقعد مريح حتى تشعر بالنعاس.

- يمكن ممارسة الإسترخاء أو التأمل، خلال الإستلقاء في الفراش لإثارة النوم واستجلابه.. فالإسترخاء ينقل الموجات الدماغية من موجة «بيتا» إلى موجة «ألفا» التي تمهد للنوم.

بسام : جميع هذه الإرشادات مهمةٌ للغاية، لكن في حال لم تنفع فهل يلجأ المصاب بالأرق إلى تناول العقاقير المنومة؟

د. أنور : أفضل في هذه الحالة، إستشارة الطبيب أو الطبيب النفسي، إذ ربما يكون السبب وجود اضطراب إكتئابي أو غيره.

34 ـ الفوضى والذكاء الكوني

الذكاء الكوني نتاج للقوة الخالقة، التي تبعث الحياة في الذرات والخلايا الميتة، وهي في صراع دائم مع الأنتروبي Entropy أو العامل الرياضي الفيزيائي الذي يعتبر مقياساً للطاقة غير المستفاد منها في نظام ديناميكي حراري.

***

عندما يولد طفل على الأرض، فهذا انتصار للذكاء الكوني.. وعندما ينمو الطفل ويكبر ويتقدم في السن، فهذا انتصار لـ Entropy، أو الفوضى التي تدب في الكون؟

لكننا إذا دققنا في هذين المفهومين، نجد أن ذلك ليس دقيقاً، لأن حقيقة الخلق والفناء يتعايشان ولا يتصادمان.

والحياة من هذا المفهوم تصبح هدما وبناء.. أو بناء وهدما. لهذا نجد أن الشيخوخة ليست هدما للجسد، لأن الـ Entropy حليف للحياة وهما يقومان بدور مهم في توازن القدرات على الوجه الأكمل.. ولولا هذا التوازن لفقد الذكاء دوره في الحياة.

ندى : قلت أن الـ Entropy فوضى تدب في الكون فهل توضح ذلك؟

د. أنور : الـ Entropy فوضى تدب في نظام تركيب الأشياء من إنسان وحيوان ونبات وجماد وقوى كونية، أي أن الـ Entropy نزعة كونية تهدف إلى تحويل النظام إلى فوضى.

والفوضى تعني الإتجاه التدميري الذي لا رجعة عنه.

وهي بمثابة سيارة قديمة صدئة تتآكل أجزاؤها في عملية لا يمكن أن تصلح نفسها تلقائياً..

وكذلك الجسد الذي يصاب بعاهات أو أمراض مستديمة، لا يمكن أن يعود شاباً بشكل تلقائي.

ندى : هذا يعني أن المواد الأساسية التي يتكون منها جسم الإنسان سريعة العطب؟!

د. أنور : نعم، لأننا إذا فصلنا خلية واحدة من خلايا الجسد، وتركناها خارج مجموعتها، فإنها تموت خلال ثوان أو دقائق قليلة.

بسام : وهل تموت لأنها إنفصلت عن مجموعتها.. أم أن هناك سبباً آخر؟

د. أنور : أولاً: لأنها انفصلت عن مجموعتها.. أي أنها فقدت الطاقة التي كانت تتزود بها لتعيش..

ثانياً: لأن كل خلية في جسم الإنسان ومعظم المخلوقات الحية، في داخلها قزعة ميكروسومية من المواد الوراثية D.N.A وهي أضعف من الخلية نفسها.. وهذه القزعة يتم تدميرها في كثير من الخلايا الحية بسبب تعرضها للإشعاعات النووية وفوق البنفسجية والسموم الكيميائية والتلوث وأشعة X وغيرها. وهذا شيء خطير، لأن الناس لا يعرفون أن في أجسادهم خلايا تُدَمَّر بفعل هذه المؤثرات الخارجية.. وحتى في أثناء التمثيل الضوئي الذي يُبقي الإنسان حياً..

وعندما تتفاعل مع ذرات الأوكسجين لتزود تلك الخلايا بالطعام، يحدث أيضاً تدمير الصبغيات الوراثية أو الكروموسومات.

التدمير الكوني

ندى : هذه العمليات التدميرية داخل الجسد، هل هي ما نسميهEntropy؟

د. أنور : نعم هذه هي الـEntropy.. وهي نفسها تجر الكون نحو النهاية.

بسام : تقصد أن الكون يشيخ مثل الإنسان قبل أن يموت؟

د. أنور : ألم يقل الباري تعالى في محكم تنزيله: ﴿ كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ ﴿٢٦﴾ وَيَبْقَىٰ وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ﴿٢٧﴾ ﴾ (الرحمن 26 ـ 27)

وأعتقد أن التآكل أو الأعطاب التي تصيب كل مخلوقات الكون هي جزء من تركيبة الكون نفسه.. وهي السبب الذي يجعلنا نتقدم في السن نحو الشيخوخة.

ندى : حيال هذا الخطر الخفي، كيف يمكن للإنسان أن يتصرف في مواجهة الخطر؟

د. أنور : الله سبحانه وتعالى أوجد في جسم الإنسان قدرة مدهشة لمواجهة الـ Entropy من خلال تنظيم طاقته والإستفادة منها لرد المخاطر وتحدي هذه الفوضى التي تصيب جسده..

وإنني هنا أسألكم: لماذا نحن على قيد الحياة.. رغم القوى التي تعمل ضدنا، داخل وخارج أجسادنا؟

بسام : لأن الله خلقنا وهذه سنة الحياة؟

ندى : إنني يا دكتور أفكر بسؤال آخر حول نفس الموضوع!؟

د. أنور : ما هو.. تفضلي يا ندى!

الحمض النووي

ندى : ما هي القوة التي خلقها الله لتعمل ضد الفوضى أو الـ Entropy وعدم تناسق وظائف أعضاء الجسد لتعطي أفضل المستويات التنظيمية والمعقدة في آن معاً؟

د. أنور : يا لك من إمرأة ذكية يا ندى..

إنك في سؤالك هذا تقودينني للحديث عن علّة الحياة.. وهو الحمض النووي في الكروموسوم الموجود في جميع خلايا الجسم، ويحمل في طياته المواد الوراثية، التي تقرر نوعية تركيب الخلايا البشرية أو D.N.A.

بسام : وما وظيفة هذا الحمض النووي يا دكتور؟

د. أنور : هذا الحمض النووي يعتمد على قدرته الكيميائية في أن يستمر لبلايين السنين من خلال التوالد المستمر للشرائط الإضافية الجديدة من الذرات التي تعمل للغاية نفسها.

بسام : إذن هذه هي القُوة المضادة للإنتروبي يا دكتور؟

د. أنور : ولولا قوة هذا الحمض النووي وقدرته الكيميائية لما استطاع الإنسان تلقائياً، مواجهة الـ Entropy ويمكننا هنا تسمية هذه القوة المضادة: «الذكاء الكوني» أو «العقل الكوني».

ندى : ذكرت يا دكتور أن خلايا الجسد تستطيع مقاومة الـ Entropy عندما تدب فيها

الفوضى، إذ يمكن لصبغيات الكروموسوماتا أو D.N.A إصلاح نفسها.. فهل لهذا الإصلاح، القدرة اللازمة لتأخير الشيخوخة؟

د. أنور : أشرت في السابق إلى إمكانية ذلك، وسأوضح الآن المفهوم العلمي لهذا الأمر..

إذا رسمنا خطاً بيانياً لمعدل السنوات التي تعيشها المخلوقات الحية، لوجدنا أن طيلة أعمار هذه المخلوقات تتماثل مع قدرة الـ D.N.A في إصلاح نفسها.

وعندما تعجز الـ D.N.A على إصلاح ذاتها في الجسد، فهذا يعني أن الشيخوخة مقبلة لا محالة؟!

35 ـ محاسن التغيير

التغيير في حياتك مسألة تنبع من داخلك.. وعليك أن تتحلى بالصدق مع نفسك وكذلك بالشجاعة والإبداع.

إنك إذا وضعت لنفسك هدفاً وقررت السير نحو تحقيقه، ستجد الأمر وكأن مصابيح أضيئت داخلك، وقد بدأت تسعى لإجتذاب الفرص والموارد التي تعينك في تحقيق هدفك.

وعندما تضع هدفاً تعمل على تحقيقه، يجب أن تعيد برمجة أفكارك وتضع بعض القيم التي لا بد أن تعمل بموجبها.

***

من هذه القيم أو الأهداف الفرعية ما يلي:

ـ أريد أن أحصل على المزيد من المسؤوليات.

ـ يجب أن أتحلى بالصبر والود واللطف.

ـ يجب أن أصبح أكثر قدرة على وضع حدود بيني وبين الآخرين وأن أرفض عند الضرورة دون تردد.

ـ يجب أن أتحلى بالشجاعة ونبذ الخوف.

ـ يجب أن أصبح متفتح الذهن.

ـ يجب أن أعبِّر للآخرين عن إمتناني لما يقدمونه لي.

ـ يجب أن أتحلى بروح المبادرة بدلاً من ردة الفعل.

ـ يجب أن أصبح مغامراً مخلصاً، جديراً بثقة الآخرين.

* * *

بعد هذا، حاول أن تختار القيمة التي تود التركيز عليها..

وعندئذ أمامك عدة خطوات يجب أن تنفذها.

الخطوة الأولى: قم بكتابة إقرار إيجابي حول الظروف الحالية المتعلقة بالهدف الذي عزمت على تحقيقه.
الخطوة الثانية: علق هذا الإقرار في بيتك أو مكتبك.
الخطوة الثالثة: إختر ثلاثة إجراءات تستطيع إتخاذها خلال الأسبوع الحالي كي تبدأ في تنمية القيم التي اخترتها.

الآن تابع معي أمثلة على اختياراتك:
تخيل أنك قررت أن تصبح إنساناً مسؤولاً هذا العام..
في هذه الحالة، أكتب إقراراً يقول: يجب أن أصبح مسؤولاً لأنني أتمتع بكل مؤهلات المسؤولية..
ضع هذا الإقرار في مكان يلفت انتباهك كيفما تحركت. ثم حدد خطواتك العملية هذا الأسبوع.. ومنها أنك قد تعمل أكثر وتثبت جدارتك وتحملك للمسؤولية.. وقد تحسِّن علاقتك مع رؤسائك وزملائك.. إلخ.

مظاهر التغير

الآن، لنفترض أن القيمة التي اخترتها هي أن تُثبت جدارتك وتحملك للمسؤولية.. عندئذ يمكنك أن تكتب الإقرار التالي:
«إنني أركز انتباهي على القيم التي تجعلني جديرا بتحمل المسؤولية.
عندما تعلق هذا الإقرار في مكان لافت، تكون قد انتقلت إلى تنفيذ الإجراءات الكفيلة بتحقيق رغبتك.. فماذا ستفعل؟
قد تغلق هاتفك فترة من الزمن، كي تتمكن من إنجاز ما لديك من عمل. أو تضع لنفسك نظاماً صباحياً، تستطيع من خلاله تنفيذ أولوياتك الشخصية وأولويات العمل..
كما تتجنب كل ما من شأنه تشتيت تركيزك..
إذ لا داعي مثلاً لقراءة الجريدة في العمل أو الإكثار من تناول القهوة أو الشاي لأنها تلهيك عن أشغالك؟

إنك إن فعلت ذلك وجعلته أسلوبك في العمل، فربما تفاجيء من حولك بهذا التطور النوعي في حسن أدائك لواجباتك..

وتأكد أن هذا سيجدد الثقة بنفسك ويزيد من قدراتك وتركيزك واهتمامك بالنظام والتعامل مع الآخرين.

وكل هذا يعني إزدياد الثقة بك من قبل رؤسائك إلى أن تأتي اللحظة المناسبة لتتحمل فيها المسؤولية التي قررت أن تكون هدفك؟!

بسام : هذه إرشاداتٌ مهمة يا دكتور، لكن ألا ترى أنها مثالية بعض الشيء؟

د. أنور : لا.. أبداً ليست مثالية في شيء.. بل إنها مسألة تعويد وتجديد في أسلوب الحياة..

لأن الرتابة تعني الجمود والتكاسل.

ويكفي أنك إن خضت هذه التجربة، تشعر أنك تنعم بشخصية جديدة؟!.

36 ـ تجعدات الوجه واليدين

تعتبر التجعدات التي تظهر في أطراف اليدين، من المظاهر الواضحة لتقدم الشيخوخة؟

وعندما ينظر المرء إلى وجهه في المرآة، يرى خريطة من التعابير التي لا يمكنه تفسيرها..

فما حقيقة الأمر؟!

***

عندما ترى تعابير وجهك في المرآة، إنما هي مجموع الأحاسيس التي رسمتها خريطة وجهك عن الأيام السابقة وهي خليط من مشاعر القلق والغضب والإحباط والفرح والسعادة.

وعندما تنظر إلى وجهك جيداً، حاول أن تبتسم.. ألا تلاحظ أن الإبتسامة باهتة لا حياة فيها..

وإذا تظاهرت بالعبوس.. ألا ترى أن في عبوسك افتعالاً لتجعدات يمكنك تحويلها إلى إنفراج في أساريرك.

والأسارير تعني الأعضاء والمفاصل والأنسجة في الوجه، ومن خلال تحريكها تتبدل سحنة الوجه، لأن الإنسان قادر على التحكم بها..

وقد ورد في القرآن الكريم قول الله تعالى في الآية 28 من سورة الإنسان:

﴿ نَّحْنُ خَلَقْنَٰهُمْ وَشَدَدْنَآ أَسْرَهُمْ ۖ وَإِذَا شِئْنَا بَدَّلْنَآ أَمْثَٰلَهُمْ تَبْدِيلًا ﴿٢٨﴾ ﴾ وشددنا أسرهم تعني قوّينا مفاصلهم وأعضاءهم.

وفي العودة إلى موضوع تجعدات الوجه واليدين، أقول لكم: إننا إذا لاحظنا الوضع المرئي للجسد وهو الـEntropy والوضع غير المرئي أو الكوانتا، يمكننا أن نختبر مظهراً واحداً من مظاهر الشيخوخة وهو التجعدات التي تظهر بداية في ظهر الكف..

علماء البيولوجي يقولون: إن سبب ظهور التجعدات، هو الأنسجة الضامة التي يتألف منها الجلد وهو عبارة عن مادة تسمى Collagen ولها خصائص البروتين وتعمل على تليين الجلد عند ملامسته للماء. وإذا تعرضت للماء الحار، تنتج مادة

هلامية وخاصة في العظام، وهذه المادة تزود الجلد بما يشبه المخدر الناعم والطري، لتكسبه الليونة والقدرة على الالتواء عندما نتحرك.

ندى : وهل للـ Collagen أية علاقة بموضوع الشيخوخة؟

د. أنور : الـ Collagen ليس مركبا من خلايا، بل هو إفراز يخرج منها ويخضع لمشيئة الـ D.N.A..

وعندما يتقدم الإنسان في العمر، تتغير لديه مادة Collagen فيخسر الجلد ليونته ويعجز عن استعادة وضعه السابق، مما يسفر عن تشكل تجعدات صغيرة ودائمة تظهر كخطوط عريضة على الوجه وعلى ظهر اليدين.

الخمول والشيخوخة

ندى : ألا تعتقد يا دكتور إننا إذا مارسنا تدليك الوجه واليدين وقمنا ببعض التمارين الرياضية، نستطيع أن نقاوم التجعدات أو الـ Entropy؟

د. أنور : في المفهوم الفيزيائي، فإن الـ Entropy نقيض النشاط والعمل.. وبدون عمل تضمحل طاقاتنا.. وإذا أهملنا قدراتنا الجسدية والعقلية ولم نستخدمها، فإن ذلك، يساعدنا في حدوث الشيخوخة المبكرة. لذلك نرى أن أكثر الناس عرضة للإنهيارات العصبية، والمرض والموت المبكر، هم الخاملون الذين لا يتحركون.

ندى : يعني هذا، ضرورة القيام بالتمارين الرياضية وتدليك العضلات والبشرة؟

د. أنور : نعم، لأن الرياضة ضرورية للشباب في أوج قدراتهم الجسدية وهي مهمة جداً للكهول والشيوخ.. فالرياضة تعطي الشيوخ ما تعطي للشباب من الصحة وقوة العضلات.. وما ينطبق على الرجال ينطبق على النساء...

وقد وضع العالمان William Eyans, Bria Rosenberg كتابا عنوانه: Biomarkers أو قياس الديمومة المحتملة للحياة البشرية (Biometry ـ قياس الحياة). وفي الكتاب وصف لعدة أمور جسدية تسوء حالتها كلما تقدم الإنسان بالسن، إذا لم يراعها ويعمل على إجراء التمارين الرياضية وتناول الوجبات الغذائية الصحية التي تحفظها من الفساد..

هذه الأمور تتعلق بما يلي:

الجسم العضلي، قوة الجسم، التمثيل الغذائي الأساسي في الجسم، الشحوم، الحاجة للهواء والأوكسجين، ضغط الدم، سكر الدم، الكولسترول ونسبته، كثافة العظام وتعديل حرارة الجسم.

ندى : هذه أمور مهمة جداً، فهل بالإمكان توضيح أهميتها حتى يتمكن الإنسان من معرفة سبل العناية بها؟!

القوى العضلية

د. أنور : لنبدأ إذن، بالكتلة العضلية أو الجهاز العضلي، لأنه الصفة الظاهرة للقوة البدنية أو الإرتخاء البدني.

والجهاز العضلي عند الإنسان يتألف من أكثر من ستمائة عضلة إرادية وهي عبارة عن ألياف دقيقة ميزتها الفسيولوجية الأساسية، قدرتها على الإنقباض أو التقلص، مما يجعل هذه الميزة وسيلة الجسم بكاملة، في التحرك.

بسام : وهل تتصل العضلات بالعظام؟

د. أنور : نعم، تتصل العضلات بالعظام، مع أن العضلات مغلَّفة بالنسيج الضام ويصلها بالجزء المراد تحريكه، نهايات تدعى الأوتار.

ندى : قلت إن الجهاز العضلي يتألف من ستمائة عضلة إرادية.. فهل هناك عضلات لا إرادية.

د. أنور : نعم هناك عضلات لا إرادية لا نقوى على التحكم بها وفقاً لما نريد، كعضلات الرئتين والأحشاء.. وهي ملساء غير مُحَزَّزة الأنسجة، وكذلك عضلة القلب التي تختلف عن سائر العضلات اللاإرادية بتحزز أنسجتها.

بسام : وما هي العضلات الإرادية؟

إنها عضلات الذراعين والساقين والرقبة وغيرها.

ما يفقده المسنون

ندى : وهل يفقد الإنسان شيئاً من عضله عندما يتقدم به العمر؟

د. أنور : نعم بعد سن الخامسة والأربعين يفقد المرء حوالي ثلاث كيلوغرامات من عضلاته.. والمتقدمون في العمر يفقدون حوالي عشرين بالمئة من قوة عضلاتهم.

التمثيل الغذائي
(الكولسترول)

بسام : ماذا عن التمثيل الغذائي... وما المقصود به؟

د. أنور : في علم الفسيولوجيا، فإن التمثيل الغذائي، عبارة عن عملية يتم بها تحويل الطعام المهضوم إلى أنسجة حية..
وتبدأ عملية التمثيل الغذائي في جسم الإنسان، فور تناول الطعام إلى أن يتم تحوله إلى سائل يغذي الأنسجة.
ويبدأ الإنسان بفقد واحد بالمئة من الوحدات الحرارية الضرورية لإبقائه على قيد الحياة، بعد بلوغه الواحد والعشرين من عمره.

ندى : وما دور الشحوم والكولسترول.. وهما آفتا الجسد.. ؟

د. أنور: بسبب نوعية الغذاء، تتكاثر نسبة الشحوم في جسم الإنسان وخاصة بعد سن العشرين.
وأما الكولسترول cholesterol أو الكولسترين Cholesterin الذي سماه العرب «غَوْل المُرَّة». وقد تم اكتشافه علمياً عام 1812، هو مادة شبه دهنية لا لون لها ولا طعم ولا رائحة، توجد في المرّة أو الصفراء وفي الدم والدماغ وصفار البيض والحبوب وغيرها وهو شحيح الذوبان.. لذلك قد يتحول إلى نواة للحصاة في المرارة.
وهو نوعان: الكوليسترول الضار في الدم L.D.L وترتفع نسبته ابتداءً من الخمسين سنة. وإذا زاد على الكوليسترول المفيد H.DL يصيب الشرايين بالتصلب.

ضغط الدم

بسام : من الأمراض التي يعاني منها كثيرٌ من الناس، ضغط الدم وسكر الدم.. فماذا عنهما؟

د. أنور : أبدأ بالتعريف عن ضغط الدم أو blood pressure ويصيب جدران أوعية الدم

وخاصة جدران الشرايين.

وهو نوعان ضغط إنقباضي Systolic blood Pressure وهو القوة التي يحدثها الدم على وحدة المساحة من جدران الشرايين، لدى انقباض بُطَيْنَي القلب، أي عندما يكون القلب منقبضاً، ومقداره عند الإنسان السوي، حوالي 120 إلى 150 ملم زئبقي. والضغط الإنبساطي diastolic blood Pressure عندما يكون القلب منبسطاً، ومقداره عند الإنسان السوي 80 ـ 90 ملم زئبقي. وهو يوازي مقدار القوة الواقعة من الدم على وحدة مساحية من جدران الشرايين في أثناء انبساط بُطيني القلب.

ندى : وما هي أعراض ضغط الدم يا دكتور؟

د. أنور : ينشأ ضغط الدم الزائد Hypertension عن إرهاق عقلي أو عن بدانة مفرطة أو غذاء غير مناسب، وعند التقدم في العمر. ومن أعراضه: الصداع والدوخة وقصر النفس وخفقان القلب. ولوحظ أن المسن المصاب بضغط الدم تكون زيادته ثابتة في أغلب الأحيان.

سكر الدم وأعراضه

د. أنور : سكر الدم أو Diabetes المعروف بالداء السكري أو البول السكري، ينشأ عن عجز بعض خلايا البنكرياس أو المِعْقَد من إفراز أو اختزان الكمية السوية من الإنسولين، لأن هذه النسبة إن زادت أو نقصت، تعرَّض الجسم للإختلال. وقد يؤدي ذلك إلى الإغماء والموت، إن لم يتم تدارك الأمر وحقن المصاب بالإنسولين أو أية عقاقير معروفة.

بسام : وما هي أعراض السكري يا دكتور؟

د. أنور : من أعراض السكري شعور المصاب بالجوع والعطش الشديد وكثرة التبول، يصحب ذلك هزال في الجسد وضعف عام في الأعضاء وأرق وعدم إتزان ودوخة وإعتام في العينين وعُصاب في المزاج وربما ظهور طفح جلدي.

ندى : وهل الإصابة بالسكري تطال عمراً معيناً؟

د. أنور : ثمة إجماع على أن السكري مرض وراثي يصيب الناس في مختلف الأعمار. ولكن أكثر الإصابات به، تحدث في السنوات العشرين الأولى أو بعد سن الأربعين وهي هنا تكون

أخف حدة وأقل خطورة على المريض.

بسام : وهل هناك علاجٌ فعال ضد السكري وفق ما يشاع من وقتٍ لآخر؟

د. أنور : لا يمكن الجزم بذلك.. وإلا لكان الدواء متوفراً بشكل تجاري.. غير أن بعض الحالات، وهي نادرة، قد يتم التقليل من زيادة السكر، لكن لفترة من الزمن قد تطول أو تقصر.

وأما العلاج المتعارف عليه فهو الحمية الغذائية أولاً، المبنية على اجتناب تناول المواد السكرية والنشوية والدهنية، وتناول بعض العقاقير التي يصفها الطبيب، وفي الحالات المستعصية والمزمنة، يحقن المريض يومياً بالإنسولين.

ونحن ننصح مريض السكري وخاصة المسن، برياضة المشي يومياً مسافة لا تقل عن الساعة في أرض منبسطة.

البرد وترقق العظام

ندى : تحدثنا عن معظم العناصر التي ذكرتها يا دكتور فيما يتعلق بما يفسد الجسد، وبقي لدينا موضوع ترقق العظام وتنشق الأوكسجين وحرارة الجسم..

د. أنور : نعم.. هذه الموضوعات سأتحدث عنها باختصار وأبدأ بتنشق الهواء أو الأوكسجين، فالمتقدم بالسن تنخفض لديه القدرة على الإستفادة من الأوكسجين بنسبة 30 إلى 40 بالمئة وخاصة عندما يبلغ الإنسان الخامسة والستين من عمره.

وبعد سن الخمسين، تنخفض قدرة الجسد على الإحتفاظ بدرجة الحرارة العادية.. ويصبح المتقدمون بالسن عرضة للأمراض التي تسببها البرودة الشديدة والحرارة الشديدة..ويلاحظ أن نسبة وفيات المسنين تكون عادة في فصل الشتاء وأواخر الخريف.

بسام : وأما ترقق العظام؟

د. أنور : يصيب ترقق العظام، النساء بعد سن الأربعين، حيث تبدأ العظام بفقد كميات من الكلسيوم، ما يجعل الهيكل العظمي أضعف وأرق ويكون قابلاً للكسر بسهولة ومع التقدم في السن، ينشأ مرض ترقق العظام.

ندى : هذه العناوين التي تحدثت عنها يا دكتور، كيف يمكن علاجها حتى يستطيع الإنسان تأخير شيخوخته؟

د. أنور : أترك الأمر للأطباء.. ولكنني أنصح المسنين برياضة المشي الهادىء..

ولا يجب أن يفكر المسن بعمره الزمني.. بل عليه التفكير بضرورة التمتع بجسد حيوي وعقل نشط متفتح..

فالسعادة التي تنشدُها تحتاجُ منك للحركة الدائمة تنشيطاً لجسدك وإكسابه الليونة الكافية..

وكذلك تنشيط ذاكرتك وعقلك بالقراءة واكتساب المعلومات دونما توقف..

37 ـ الطبيعة والشعر يؤخران الشيخوخة

عندما نتحدث عن التقدم في السن، لا نهدف إلى إثارة مخاوفك.. بل على العكس من ذلك تماماً..

فنحن نريد منك أن تمارس حياتك الطبيعية وكأنك ما تزال في عز شبابك..

بل إنّنا نريد أن يكون حديثنا حافزاً لك، كي تقوم بكل ما من شأنه الحفاظ على حيويتك ونشاطك الجسدي والفكري.. وألا تستسلم للمرض إن اصابك لا سمح الله.. ولا أن تكون فريسة للأوهام والمعتقدات..

***

ما سمعناه عن العجوز المسنة التي تخرجت من الجامعة مع حفيدتها، يجب أن تستحثك على القيام بمبادرة جديدة حيال نفسك وحيال جسدك..

لا تقنط من رحمة الله.. أنظر إلى الجمال حولك، ترَاهُ في كل مكان..

إبحث وراء الفرح يأتِك فوراً.. جدِّد في حياتك.. أحبِّ الحياة..

تأمل الطبيعة ترتاح لها نفسك. أنظر إلى نِعَم الله، فهي لا تحصى.

قال محمد صلى الله عليه وسلم: ثلاثة يُحيِين القلب: النظر إلى الماء، وإلى الخضرة وإلى الوجه الحسن.

وقال الشاعر:

أربعـة نـحيا بـها روح ونفس وبدن.

الماء والخضرة والنِّد مان والوجه الحسن.

وكتب عمر بن الخطاب إلى أمراء الأجناد فقال: مُروا الناس أن يخرجوا إلى الصحارى أيام الربيع فينظروا إلى آثار رحمة الله، كيف يحيي الأرض بعد موتها.

وقال إيبوقراط: من لم يبتهج لرؤية الربيع ولا يتروّى بنسيم أسحاره، فهو عديم حسٍّ أو سقيم نفس.

إذن الحياة، مليئة بالمسرات.. وعليك أن تخرج للحياة حتى تنعم بها.. لا أن تُبقي أبوابك مغلقة تنتظر فرج الله..

في الحركة بركة.. وسرور المرء في ساعته أَوْفى لنفسه من حزن يطول في يومه..

وفي الكهولة وتقدم السن قال أحد الشعراء:

لو لم يُوكل بالفتى إلا السلامة والنِّعَم.

فتداوَلاهُ لأوشكا أن يُسلِماه إلى الهرم.

وقال الشاعر معدي بن كرب..

أراني كلما أبليت يوما أتاني بعده يـوم جديـد.

يعود شبابه في كل فجر ويأبى لي شبابي ما يعيد.

حيوية الشعر

هذا حديث فيه بعض الشِّعر عن الهرم وكِبَرَ السن.. والشِّعر بطبيعة الحال من العوامل المهمة التي تُسْعد القلب وتبقيه شاباً.. وهو الذي يبعث في النفس، الرضى والراحة إن سمعته أو كتبته أو قرأته..

ولعل له بعض التأثير في تأخير الشيخوخة من ضمن بعض العوامل التالية:

- إضفاء الجو العائلي السعيد على جميع أفراد الأسرة وإشاعة المحبة والتفاهم..
- الشعور بالسعادة الشخصية والإبتعاد عن المنغصات..
- القدرة على الضحك والإستمتاع وخاصة في الظروف الصعبة..
- الحياة الزوجية المتوازنة والمتكافئة..
- التحاور الدائم مع الأصدقاء والحفاظ على علاقات ودية معهم..
- القدرة على التعبير والمصارحة على ما تكنُّه تجاه الآخرين من أحاسيس ومشاعر..
- الشعور بالسيطرة على حياتك الشخصية..

ومتى تمتعت بالقدرة على قول الشعر وترداده تستطيع المبادرة إلى:

ـ تنظيم أوقاتك اليومية بما لا يمس جوهر مصالحك وأعمالك..
ـ تخصيص وقت للنزهات الأسبوعية.. وللسفر كل عام، مرة واحدة على الأقل، وحسب استطاعتك..
ـ التمتع بممارسة هواية معينة في أوقات الفراغ..
ـ التفاؤل الدائم بالمستقبل.
ـ التلفظ بالكلام الجميل عند مخاطبة الناس وخاصة المقربين منك.
ـ التسامح والتغاضي عن الصغائر..
ـ الشعور بالأمان المادي والعيش ضمن الإمكانات المتاحة..

الشعور بالسلبية

إنَّ في هذه العوامل التي ذكرتها، الكثير من المثاليات، وبإمكان المرء أن يحصل على أكثر من ثلثيها إن أراد.. وربما كلها إن أتيحت له الظروف..
ومما يؤسف له أن نسبة كبيرة من الرجال والنساء الذين تجاوزوا سن الأربعين، يساورهم القلق الدائم من المستقبل لأسباب متعددة. وتمثل العوامل السلبية التي تسرِّع في التقدم بالسن عدة أحاسيس منها:
ـ شعور المرء بالإحباط المستمر وأنه غير قادر على الإفصاح عما يريد أو التصرف كما يريد. وكذلك الإخفاق في تغيير أوضاعه الشخصية وخاصة العملية والمالية..
ـ عندما يعيش الإنسان منفرداً أو مع شخص مريض وعدم توفر الأصدقاء.
ـ الإحساس الدائم بالغبن في العمل إذا كان الراتب لا يتلاءم مع ساعات العمل أو نوع العمل أو مستوى المعيشة أو الكفاءة والجهد المبذول.
ـ الديون وتزايد الأعباء المالية.
ـ سرعة الغضب وتعكر المزاج.
ـ الإنتقاد الدائم للآخرين وحب الثرثرة وعدم الرضى عن النفس.

هذه العوامل بمجملها تستدعي الشيخوخة وتحتضنها.. لأن كل عامل منها يجسد مشكلة..
فما بالك بتشابك العوامل السلبية.

ومن اللافت أنّ تشابك هذه العوامل، أوقع علماء الشيخوخة في حيرة من أمرهم، لأنهم لم يتمكنوا من تحديد مدى تأثير كل عامل على حدة وترجمته إلى قواعد ثابتة، وخاصة بالحياة الشخصية والمتغيرات التي يمر بها المرء.

تجارب نفسية

هذه العوامل التي ذكرتها، ليست كلها أو بعضها من العوامل المؤثرة على تقدم السن. بل إنها تعمل معاً بنسب متفاوتة، فتحدث التغيير سلباً أو إيجاباً في جسد المسن. مع العلم أن العلماء لم يقوموا بإحياء الأبحاث الجدية حول العوامل المؤثرة في تقدم السن؟

بل جرت عدة محاولات منها ما قام به العالم النفساني «لاري شيروتيز» في جامعة كاليفورنيا، إذا أجرى اختباراً على 600 رجل من بينهم مئتا رجل يعانون من أمراض القلب. وقد عمد إلى تسجيل ما يقولونه على شريط. وعند الإستماع إلى الأشرطة، لاحظ أن الذين استعملوا كلمتي «لي» و «أنا» هم المئتا شخص ممن يعانون من أمراض في القلب.

وبذلك استطاع الدكتور «لاري شيروتيز»، معرفة أن جميع الذين يتكلمون عن أنفسهم بصفتهم الشخصية بشكل دائم، هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب.

محبة الناس

ويقول الدكتور شيروتيز عن النتائج النفسية لتجربته:

لقد تمكنت من الحصول على نتائج كمية، تثبت أن الإنسان المغلق على نفسه لا يفتح قلبه للناس، يعاني من الإرهاق.

وبالتالي يصبح عرضة للمرض، بعكس الإنسان المعطاء الذي يفكر بغيره من الناس ويحبهم

ويهتم بسعادتهم، إنما يكون قد ساهم مساهمة فعالة في إبطاء شيخوخته.

هذه النتيجة التي توصل إليها الدكتور «شيروتيز»، معروفة لدى عامة الناس منذ قديم الزمان.. فنحن نقول على سبيل المثال لمن نراه مهموماً: «إفتح قلبك وتحدث». أو فضفض عما في قلبك!؟

ويجب ألا ننسى المثل الشعبي الذي يقول: «فلان مات من همه».. أو «من راقب الناس مات هماً».

ويبدو أن علماء النفس يؤكدون ذلك من خلال التجارب.. وقد توصلوا إلى نتائج مهمة جداً بالنسبة للعمر البيولوجي للإنسان، وقالوا إنه يتأثر بالعمر النفسي.

إذا أعدنا النظر بالتأثيرات الإيجابية على تقدم السن، ندرك ما لهذه التأثيرات البيولوجية والنفسية من قوة تساعد المرء على مقاومة الشيخوخة.

وإذا فعلت العكس، تسقط نفسك في هاوية الشيخوخة.

38 ـ هكذا تفهم نفسك؟

ندى : كيف أحوالك يا بسام؟

(إجابات بسام فيها نوع من الجدية)

بسام : الحمد لله..

ندى : وكيف نشاطك اليوم؟

بسام : على ما يرام.

ندى : وكيف استعدادك للنقاش؟

بسام : عادي..

ندى : هل نمت جيداً؟

بسام : إلى حدٍّ ما..

ندى : هل أنت تعب؟

بسام : لا.. أبداً..

ندى : هل أزعجتك أسئلتي؟

بسام : لا.. ولكنني أتساءل عن السبب الذي يدفعك لمواجهتي بهذه الأسئلة؟

ندى : أريد الاطمئنان عليك؟ هل هذا خطأ؟

بسام : لا.. ليس خطأ ولكن فيه بعض الإلحاح.. وهذا ما لم أعتده منك؟

ندى : هل أنت متأكد من ذلك؟

بسام : تقريباً..

ندى : هل خطر ببالك، عدم الحضور إلى هنا هذا اليوم؟

بسام : لا.. أبداً..

ندى : هل ترغب في العودة إلى البيت الآن؟

بسام : لا.. لا.. لماذا؟ هل حدث شيء؟

ندى : لا.. لم يحدث شيء.. الوضع طبيعي.. وكل شيء على ما يرام باستثناء شيءو احد!!

بسام : وما هو..

ندى : وهل يهمك؟

بسام : لست أدري.. بل ربما يهمني..

(صمت قصير)

بسام (متلهفاً): نعم.. نعم يهمني.. ما هو؟

ندى (وكأنها غير مهتمة) لا.. لا.. أعتقد أن الأمر طبيعي ولا داعي لأن أخبرك بشيء

بسام : لماذا يا ندى، قولي ماذا حدث.. وما هو هذا الشيء..

ندى : الآن بدأت أشعر أنك تريد أن تعرف.. لكن ليس بنفس حماستك المعهودة..

بسام : وهل تُريدينني أن أنفعل لأبين لك أنني متحمس لمعرفة الأمر؟!

ندى : طبعاً لا يا بسام.. ولكنك تدرجت في التحرر من الكبت الذي في داخلك؟

بسام (منفعلا): الكبت الذي في داخلي.. وهل لاحظت أنني حزين أو أنني أخفي أمراً لا أستطيع البوح به؟

ندى : أنت فعلاً حزين والكلمات تخرج منك بصعوبة، ألم تلاحظ أنك لم تجب بوضوح على جميع أسئلتي.. بل.. كانت كل إجاباتك مبهمة غامضة.. فأنت تقول على ما يرام.. عادي.. إلى حد ما؟

بسام : أعترف أنك استطعت اكتشاف الطوق النفسي الذي خيم عليَّ هذا اليوم..

ندى : وسأعمل على إطلاق سراحك من هذا الطوق لأنك لا تحب القيود كما أعلم؟

بسام : أجل.. لا أُحب القيود..

ندى : فهل تحب التحرر والحياة؟

بسام : هذا أمر أتمسك به.

الإستسلام لليأس

ندى : هذا ما كانت عليه حالة بسام قبل قليل يا دكتور فما تقول في ذلك؟

د. أنور : أنت رجل عاقل، لكن يبدو أنك تستسلم لليأس في لحظات الضعف، فتفقد القابلية للحياة.. وفجأة يتعزز لديك الشعور بضرورة التحرر من هذا الوضع الذي تراه شاذا ولا ينسجم مع توجهاتك وطموحاتك؟

بسام : قد أصبت في الصميم يا دكتور، فأنا أحب الحياة ولي طموحات كثيرة أرغب في تحقيقها.. ولكن لست أدري كيف تُقَيِّدني عوامل اليأس دون أن أعرف السبب؟!

د. أنور : لأنك إلى الآن لم تتعلم كيف يجب أن تستخدم طاقاتك ولا كيف تحرك إرادتك باتجاه الحب الفعلي للحياة.. مع أنك ما تزال شاباً والمستقبل أمامك فسيح؟

ندى : وما تراه يفعل الآن حتى يتخلص من هذا الشعور يا دكتور؟

د. أنور : عليك أن تتحرر من القلق الذي يلازمك من وقت لآخر، فيضعك في زاوية الخوف والكبت..

ويجب أن تعلم أن القلق الدائم، عدو للخلق والإبداع..

بسام : ولكنني لست قلقاً واشعر دائماً أنني قادر على الإبداع..

د. انور : هذا شعور جيد، عليك استثماره في كل لحظة من حياتك؟

بسام : وكيف يمكنني ذلك؟

د. أنور : فكر دائماً بكل جديد تدخله على حياتك، وأن الطاقات لديك مندثرة ويجب أن تعمل على اكتشافها حتى تشعر بالحيوية والنشاط وتحفيز الذاكرة.

ولا تنس أنك تحب الحياة.. وأن قدرتك على ذلك غير محدودة.. ويجب أن تكون متفائلاً مهما ضاق بك الأمر؟

إستخدام المهارات

ندى : أحياناً ألاحظ أن بساماً لا يستخدم قدراته في التكيُّف مع المهارات التي يجيدها.. فيتصرف وكأنه إنسان عادي للغاية؟!

د. أنور : بسام لا يستعمل مهاراته؟! هذا أمر مؤسف.. فإذا كانت لديك مهارات لا تستفيد منها فأنت هامشي..

بسام : وما تعني بكلمة هامشي يا دكتور..

د. أنور : أي أنك تريد أن تعيش، لأنه يجب أن تعيش..

بسام : ولكنني أنا أعيش فعلاً..

د. أنور : قلت لك أنك تعيش لأنه يجب أن تعيش، وليس لأنك تريد أن تعيش.. وهناك فرق بين الفكرتين.

إسمع يا بسام.. هناك إنسان يأكل ويشرب وينام.. وإنسان آخر ينتج وثالث يبدع.. ورابع يبني.. وخامس يملأ الدنيا فرحاً وحبورا.. وبالمقابل، هناك إنسان يائس.. بائس؟

وطبعاً أنت من النوع الأول الذي يجب أن يعيش.. لكنك لا تحاول أن تعيش حياتك كما يجب.. بل تستسلم لما هو عادي وطبيعي..

ولا تظهر أي اندفاع نحو حُبِّك للحياة أو قدرتك للتكيف مع أي ظرف تمر به.

بسام : وماذا عليَّ أنْ أفعل حتى يكونَ لي فرح الحياة والمشاركة مع الآخرين والإستفادة من مهاراتي واكتشاف قدراتي؟

د. أنور : استمع إليَّ جيداً ودوِّن الأسئلة التالية..

وليس مهماً أن تجيب بنعم أو لا.. بل أن تكون مقتنعاً بإجابتك..فهذا ليس امتحاناً نحاسبك عليه.. بل هو امتحان لإمكاناتك وقدراتك:

1 ـ عندما أواجه مشكلة وأعجز عن حلها، أتركها وأقول: لا بد أن يأتي الحل؟ أو أن الزمن كفيل بحلها؟

2 ـ أشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلي؟

3 ـ عندما يرفضني الآخرون في مسألة ما. أقبل بقرار الرفض لأنه من حق الذين رفضوني؟

4 ـ أحزن لفقد قريب أو صديق.. وسرعان ما أنسى الحزن وأتابع حياتي العادية وأرضى بالواقع؟

5 ـ أمارس أحياناً مسؤولياتي بما يفوق طاقتي؟

6 ـ أدافع عن رأيي بقوة.. ولكنني أقبل رأي الآخر إذا اقتنعت أنه الأصوب؟

7 ـ أتبرع بوقت فراغي من أجل قضايا مهمة حتى ولو كانت مرغوبة من الناس.

8 ـ أعتبر نفسي مستمعاً جيداً.. ولا أقاطع الناس وهم يتحدثون.

9 ـ إذا واجهت شخصاً منفعلاً وغاضباً لسبب ما، استمع إليه دون أن أردَّ عليه أو أن أعبر عن وجهة نظري؟

10 ـ لو خُيّرت بين وظيفة ذات راتب عال.. ولكنها مملة وغير محببة لك.. وبين وظيفة تحبها براتب أقل.. فأيهما تختار؟!

11 ـ أثق بالناس دون أي تردد؟

12 ـ لا ينتابني القلق أبداً، بل أشعر بأن المشاكل والأوضاع الصحية تؤثر فيَّ، أقل ما تؤثر في الآخرين؟

13 ـ أشعر بالإرتياح عندما أداعب الأطفال وأستطيع أن أدخل عالمهم بسهولة؟

14 ـ الناس الهادئون يشعرونني بالراحة والهدوء.. أما المتوترون فيشعرونني بالتوتر والإنزعاج؟

15 ـ ليس مهماً أن أكون على حق بشكل دائم، بل يجب أن أكون على حق في معظم الأحيان؟

16 ـ أفكر بأحوالي المزاجية كثيراً وأحاول أن أكون هادئاً؟

17 ـ أسعى لأن أشعر بما يحس به الآخرون؟

18 ـ عندما أدخل في حالة تنافسية مع الآخرين، وأعتبر نفسي خاسراً أقول: كانت مباراة جيدة.. أو كانت مباراة غير متكافئة.. أو لم أكن في أفضل حالاتي؟.

19 ـ أسلوبي في إدارة العمل يسمح لموظفي إدارتي، القيام بأعمالهم دون سيطرة كاملة مني، لأنني أحاول التدخل بأقل قدر ممكن؟

20 ـ إذا طلب مني اختيار شخص ما لمنصب كبير، أختار الذي أعرفه بغض النظر عن كفاءته أو كفاءة سواه؟

تحليل الإجابات

د. **أنور**: إذا كان مجموع النقاط 15 وما فوق، فأنت شخص مميز وإيجابي وذو قدرة عالية على التكيف والتطور.. وأعتقد أنك محط أنظار الناس الذين يأتونك من أجل تزويدهم

بالنصح والإرشاد.. وتبذل أقصى جهدك في البقاء متوازناً ومرتاحاً في أحلك الظروف.. ولا تتردد في استيعاب أي تحديات جديدة.

إذا كان المجموع 10 نقط فما فوق، فهذا يعني أن قدرتك على التكيف مقبولة وهي تنم على أن العمل الذي بذلته في سبيل ذلك محدود. وأنك يا عزيزي شخص تعتبر طبيعياً وسهلاً في تصرفاتك، لكنك تميل إلى القلق والندم، عندما تخفق في عمل ما، أو في مواجهة ما.

تزعجك الخلافات وتسعى لتداركها، مع أنك معرض للوقوع تحت وطأة تأثير الذين هم أقوى منك في انفعالاتهم.

***

ندى : هذه تحليلات مفيدة يا دكتور وقد تدفع بالبعض إلى معاودة النظر في إجاباتهم وفي سلوكهم؟

د. أنور : أنا لا يهمني ذلك، لأن القناعة الذاتية غير المترددة، هي الفيصل في الإجابات.. والآن أتابع تحليل النتائج فأقول:

إذا كان المجموع 10 فما فوق. فأنت تمتلك أفكاراً معينة عن الخطأ والصواب في تصرفاتك.. ودائماً تعطي الأفضلية المطلقة لأرائك الخاصة، على أنها صحيحة.

أما العمل على تحسين نموك الذاتي والإيجابي، فلم ينل منك الأفضلية المطلوبة حتى الآن.

فأنت تتمتع، بجانب كبير من حسن التنظيم ورسم الأهداف التي تطمح لتحقيقها.. فإذا وجدت نفسك في وضع خَلاَّق أو تنافسي.. تود أن تكون الرابح.. وربما تسعى جاهداً لكي تربح.

ومن يجمع فوق خمس نقاط، فإن أحاسيسه بما تمتلك من قدرات على التكيف، تحتاج إلى كثير من الجهد. ومن المحتمل أنك يا عزيزي، عندما كنت صغيراً، كنت تخاف رفض والديك لأي شيء تريده، لأنهما أخضعاك لسيطرتهما كلاهما أو أحدهما.

بسام : وما يفعل الخوف في هذه الحالة؟

د. أنور : الخوف بشكل عام يولد القلق والإرتباك، وعدم الراحة، ويثير التوتر في تصرفاتك عندما لا يوافق الآخرون على ما تقوله أو ما تقوم به. ولديك يا عزيزي طريقة خاصة في

العمل، ولا تحب التدخل والمفاجآت. فأنت ربما تكون مرتباً ومنظماً أكثر مما يجب. مع أنك تختزن في داخلك الكثير من القلق. وأحياناً تتحول إلى فوضوي تنفعل بشدة لأي حدث خارجي يتعلق بك.

ندى : لاحظت يا دكتور أن هناك بعض النقاط المشتركة بين هؤلاء الناس من خلال تحليلك لإجاباتهم وهي أنهم جميعاً يرغبون في أن يكونوا ممتازين..

د. أنور : نعم وهم لا يريدون أن يكونوا تعساء لكنهم لا يعرفون الوسيلة إلى ذلك.

وجُلّ ما أرغب من جراء ذلك، هو أن أحث الجميع على الإدراك والوعي من أجل النمو الإيجابي.

بسام : أما أنا فقد لاحظت أنك ترغب في حث الناس على إبقاء وعيهم وإدراكهم متيقظين..

د. أنور : إني على يقين تام بأنه ليس هناك أسمى من إبقاء باب الوعي والإدراك مفتوحاً على مصراعيه، لاستيعاب الحقيقة بثقلها وتكاملها.. وبصدقها وجمالها وقدسيتها.

فالحياة، هي تلك التي إذا عشناها بدون هذا الإدراك، لا بد أن تترك أثراً سيئاً على العقل والجسد، وتقود إلى اليأس وإلى الشيخوخة المبكرة.

النسيان والخرف

بسام : وأي من الناس ينعكس عليهم هذا النوع من الحياة؟

د. أنور : معظم الذين يبلغون الخامسة والخمسين أو الستين من أعمارهم.. إذ يبدأ القلق حول حتمية التغييرات العضوية والبيولوجية في أجسادهم وفي عقولهم بحيث تشمل في بعض الأحيان ذاكرتهم..

ندى : وما المقصود بالتغيير في عقولهم؟

د. أنور : أي أنهم يتعرضون للنسيان أو الإخفاق في تذكر الأسماء أو الأحداث أو الأرقام تحت ظروف غير عادية وأحياناً يتعرض صاحبها للإحراج.. ولكن سرعان ما تعود الذاكرة إلى العمل، إذا ما تغير الوضع النفسي والجسدي للمرء.

بسام : وبماذا تنصح في هذه الحالة؟

د. أنور : إذا لم يدرك الإنسان مشكلة النسيان، وأن الخوف من النسيان وعدم التركيز، يتحول إلى مشكلة فعلية.. فإنه يقع في حلقة مفرغة تفقده مع الوقت حدة الذاكرة ويسرّع في الخرف والشيخوخة.

ندى : ما أسوأ الخرف إذا اصاب المرء.. فهو مزعج لصاحبه ولمن يحيط به..

بسام : بل إنَّ الذي يصاب بالخرف يفهم الأمور على غير حقيقتها. وقد يتحدث بأشياء لا أصل لها..

د. أنور : الخَرَفُ يعني فساد العقل بسبب كبر السن.

والخَرِفُ، إنسان يفقد معنى الحياة بحلوها ومرِّها وحزنها وفرحها..

وهو ينتج عن الضغوطات النفسية وهموم الحياة، فضلاً عن عدم قيام المرء بأية محاولة لإستعادة عقله وجسده.

أجارنا الله من الخرف وعزز في نفوسنا كل معاني الإدراك والوعي للحياة.. والشباب الدائم..

لذلك علينا أن نكتشف باستمرار الطاقات الموجودة في داخلنا.. فهي كثيرة ومتعددة ولن تنتهي طالما نحن جادون وراءها.

وطالما نحن ساعون نحو الحياة وحب الحياة، يجب علينا أن نتسلح بالإبتسامة الدائمة فهي تنعكس على من حولنا إيجاباً، وتضفي أجواء الوئام والمحبة..

لأن الابتسامة، كنز لا يفنى..

39 ـ فائدة تدوين الملاحظات اليومية

عندما تدوَّن ملاحظاتك اليومية.. وتعود إليها لتقرأها من وقت لآخر، سوف تخرج بملاحظات جديدة ومشاعر وسلوكيات تكوّنت في شخصيتك. وعلى سبيل المثال قد تخرج بالنتائج التالية:

***

ـ تشعر بالإرتباط العميق بالأمور التي مررت بها.

ـ تنصبُّ حياتك بصفة رئيسية على أولوياتك.

ـ الأحداث التي تتابعت، تدعم أولوياتك.

ـ تشعر بالأمان وينتابك إحساس بالقوة والمنعة.

ـ تتحسن عادتك في تناول الطعام وفي التخاطب مع الآخرين وفي مراقبة تصرفاتك.

ـ أصبحت أكثر دقة في اختياراتك..

ـ أصبحت أكثر اهتماماً بالإختلاء إلى نفسك..

ـ صارت إمكانياتك للتطور أفضل من السابق.

ويجب أن تعلم أن كتابة المذكرات، لا بد أن تكون جزءاً من تصرفاتك اليومية وعليك أن تخصص وقتاً لذلك، سواء قبل النوم أو في الصباح ريثما تتناول طعام الفطور.

غير أن الكتابة ليلا، مسألة لا أنصح بها، لأن العقل يكون مثقلاً بالأعباء وهموم النهار..

أما الكتابة في الصباح الباكر، ففيها صفاء في الذهن وحضور في الفكر وإنصات للحكمة..

ويمكنك بعد هذا أن تكتب ما يحلو لك.

وإن كان الوقت ضيقاً في الصباح، حاول أن تكتب ولو عدة ملاحظات..

ومن الضروري أن تنظم وقتك وتخصص دقيقتين منه لكتابة الملاحظات.

وأن تكتب ما حدث معك أمس أو ما تتوقع حدوثه اليوم؟

المهم أن تكتب، ولتبدأ ذلك بالملاحظات التالية.. والتي أرجو أن تدونها في دفتر مذكراتك:

هذا الصباح أشعر بكذا.. دائماً أحلم بكذا.. أخاف أن يحدث معي كذا.. أمس كان يجب أن أتصرف هكذا.. يجب أن أشكر فلاناً على ما قدمه لي من خدمات.. يجب أن أقابل فلاناً.. إجتماعي مع فلان تمهيدي ولا داعي للخوض في التفاصيل.

هذه نماذج لأفكار قد تساعدك في كتابة مذكراتك وملاحظاتك. ومن الطبيعي أن يكون لديك أفكار كثيرة.. وإنني أنصحك وأنت تكتب، أن تحمس نفسك للكتابة.. وليس من الضروري أن تتقيد بالقواعد اللغوية أو بدقة النصوص أو جمال الخط، لأن الهدف هو تدوين الأفكار أو المعلومات.

تجديد النشاط بالرياضة

الآن.. كيف نجدد نشاطنا وطاقتنا؟

أولاً، يجب أن نقرر بأن الجهد والنشاط والحركة الدائمة، هي السبيل الأفضل لمنع الشيخوخة المبكرة.. وأن عِلْم الفيزياء، لا يرى الجهد متوازيا مع العمل المضني، بل إن الجهد هو القدر الذي يحتاجه الإنسان، لإيجاد صيغ من التنسيق والترتيب بغية مواجهة الـ Entropy.

لذا، علينا أن نقوم بالتمارين الرياضية، وفق الحاجة المناسبة التي تعطي الجسد فرصة إصلاح عملياته العضوية، لأن للرياضة تأثيرات مهمة في حقل الطاقة.

وقد ظهر تأثير ذلك على الجسد بعد أبحاث طويلة حول هذا الموضوع، إذ أثبت العالم السويدي Bengtsalyin اعتباراً من ستينات القرن العشرين، وقد أراد أن يبرهن الأهمية الكبرى للتمارين الرياضية وتأثيرها على إصلاح الجسد..

طلب العالم السويدي إلى خمسة شبان تتراوح حالاتهم الصحية بين الجيدة والسيئة، أن يلتزموا

الفراش لمدة ثلاثة أسابيع.. وفي آخر أيام هذه الأسابيع، فوجيء أن جميع الشبان وحتى الذين كانوا في حالة صحية جيدة، كانوا يعانون من نقص واضح في استهلاك الأوكسجين الذي بدا وكأنه يوازي 20 سنة من التقدم في السن.

وقد زادت دهشة العالِم السويدي عندما طلب إليهم أن يغادروا الفراش.. فلم يستطيعوا ذلك بسهولة.. فدعاهم للوَقوف خمس دقائق قبل أن يتحركوا.. وقال إن ذلك كان كافياً لإعادة استهلاك الأوكسجين وفق طبيعته السابقة، لأن فترة الوقوف هذه جعلتهم يستعيدون طاقة الكوانتا وهي الجاذبية التي أعادت أجسامهم إلى وضعها الطبيعي.

أهمية الحركة

هذه تجربة غريبة.. ولكنها مفيدة لتؤكد لنا أهمية الحركة والتمرين الرياضي.. خاصة وأن ذلك يحمي الشباب ويؤخر قدوم الشيخوخة. والأهم من ذلك أنها تفرز هورمونات خاصة تمنع أمراض الشيخوخة، لا سيما فيما يتعلق بمرض ترقق العظام.

وطالما تأكدنا أن الرياضة مفيدة بهذا الشكل، يجب أن نرتاح عندما ننظم أوقاتاً محددة للرياضة، نكفي منها أجسادنا.. ويكون لنا بعد ذلك، متسع من الراحة والعمل..

لذلك، علينا اعتماد التوازن بين نشاطنا الجسدي وبين الراحة.. فالتوازن يعني النجاح.. وهو هنا يرتكز على عدة نقاط..

أولاً: الاعتدال وعدم الإفراط في التمارين الرياضية.

ثانياً: الإنتظام والمحافظة على الإستمرارية؟

ثالثاً: تخصيص وقت للراحة الإيجابية بعد القيام بالجهد الجسدي.

رابعاً: متابعة النشاط من جديد بعد أخذ قسط من الراحة.

هذه الأصول ألأربعة، بسيطة للغاية، لأنها ترتبط مباشرة بالإدراك العقلي.. بينما النشاط والراحة عند الحيوانات مرتبطة بالغريزة. وإذا تجاوزها الإنسان في الإتجاه الخاطىء، يصبح معرضاً للشيخوخة المبكرة.

طعام المسن

الآن ماذا عن المأكولات.. هل نأكل ونمشي أم نمشي ثم نأكل.. أي متى يجب أن يكون وقت الطعام عندما ننوي القيام بالتمارين الرياضية؟

إن تناول الطعام يجب أن يكون بعد الرياضة حتى تقوم المعدة بهضمه طبيعياً.. لأن تناول الطعام قبل الرياضة يتعب المعدة، إذ تتسرع إفرازاتها بجهد إضافي قد تنتج عنه أمراض معوية، فالحياة المعاصرة بكل ما فيها من وسائل راحة وترفيه وأطعمة دسمة، لذيذة وفاخرة، تزيد من أمراض البدانة وتسرِّع الشيخوخة؟

ومما يؤسف له، أن كل هذه الأمور أصبحت متاحة لجميع الناس ولم تعد قاصرة على الأغنياء فقط، بل إن طاولات الفقراء لا تخلو من اللحوم والدهون بدل الفاكهة والخضار..

والأخطر من ذلك أن معظم الناس يتناولون المأكولات الدسمة دون التنبه لمخاطرها.. لذلك تزداد الأمراض ويتفشى الخاملون في المجتمعات...

لذلك، أنصح بالتوازن والإعتدال في الرياضة وفي الغذاء.. فماذا يمنع إن تناولنا الطعام الصحي الخفيف ومارسنا رياضة المشي الهادىء ومارسنا بعض التمارين الرياضية الخفيفة بشكل نظامي أي في أوقات محددة من النهار؟

40 ـ الوقت.. والسعادة

عندما نتحدث عن السعادة.. ونسعى وراءها.. إنما نحن نعني الوقت الذي نكون فيه سعداء. لذلك، بإمكانك أن توفر الوقت المناسب للقيام بكثير من الأعمال المهمة والناجحة.. وعندما تقول: «أنا لا أجد الوقت الكافي» فإنما تقول: «أنا لا أريد أن أفعل كذا»..

***

ولطالما أدهشني الناس عندما يقولون: الوقت يذهب بسرعة.. وأمس كان مطلع الأسبوع فلم نشعر إلا بيوم العطلة، وقد انتهى؟

ويأتي آخرون ليقولوا: لا وقت لدي.. إنني مستعجل.. دعها لوقت آخر؟.

وغالباً ما يتصل بك أحدهم ليقول: أين ستمضي وقتك غداً؟.

إنها أسئلة متنوعة ومتناقضة تدور كلها حول الوقت..

وأحياناً نشعر أن قاطع طريق يهوى سلب الوقت منا، فيسرق الدقائق والساعات ويتركنا مع نهاية الأسبوع أسرى الإحباط والندم والخمول،.. لأن غداً يوم عمل.. وأن العطلة مرت دون أن تكتمل راحتنا وإنجاز ما يجب إنجازه؟.

ولكن، ألا ترى أن الوقت في كل شيء محدود..

نحن ننام عدة ساعات ونعمل عدة ساعات..

فإذا نمنا زيادة عن الوقت قد نتعب.. وإن عملنا زيادة عن الوقت المحدد لنا قد نتعب أيضاً..

وإذا حسبنا عدد الدقائق التي نجتمع فيها كل يوم، مع الأحبة والأصدقاء، نراها تنفد بسرعة..

وإذا قمنا بعملية حسابية، نجد أن الأسبوع يتألف من 168 ساعة.

والسنة تتألف من إثنين وخمسين أسبوعاً اي 8736 ساعة.

وهكذا كلما أجريت الحسابات، ضاق صدرك وتنازلت للخوارزمي عن علم «اللوغاريتم»

ولأينشتاين عن نظرية النسبية..
في مقابل ذلك يحسب الإنسان سنوات عمره كلما يحين موعد عيد ميلاده..
وهنا تكمن أزمة الإنسان مع نفسه..
عيد ميلاده يعني أن عمره زاد سنة.. فيضيء شمعة علّها تنير له مستقبله وأيامه المقبلة..
بل يُسَرُّ الناس بأيام ميلادهم فيحتفلون بها مع جمع من الأهل والأصدقاء..
وهذا الإحتفال يرمز للفرح باستقبال عام جديد، بالنسبة للأطفال والشبان.. ولكن غالبية الكبار يحجمون عن الإحتفال بعيد ميلادهم بل ويخفون عدد السنين التي بلغوها.. لأنهم بدأوا يعدّون الأرقام تنازلياً وليس تصاعدياً..

توزيع الوقت

إنك يا عزيزي هل سألت نفسك يوما عن الوقت الذي تمضيه في العمل والوقت الذي حققت فيه الإنجازات. والوقت الذي تمضيه خارج البيت، والوقت الذي تمضيه مع أفراد أسرتك أو أصدقائك.
أسئلة كثيرة يمكن أن تطرحها على نفسك، لكنك لا تملك الوقت لا لطرح الأسئلة.. ولا للإجابة؟ وهذا شيءٌ مؤسف.. لأن الوقت صار مثل الزئبق.. لا تكاد تلتقطه بإصبعيك حتى يفلت منك.
ومعظم الناس يمضون في أعمالهم ثماني وأربعين ساعة كل أسبوع باستثناء يوم العطلة، وأحياناً أكثر من ذلك إذا أضفنا وقت المواصلات والإستعداد للعمل والتفكير فيه، والأوقات التي تذهب هدراً بدون إنتاج: فنرى أن الوقت قد يصل إلى ست وخمسين ساعة كل اسبوع.
ونضيف إليها خمسين ساعة للنوم والمكوث في البيت، يتبقى لنا 36 ساعة، يمكن تمضيتها في التسوق وإعداد الطعام وتنظيف المنزل والقيام بالنزهات والخروج مع الأصدقاء وزيارة الأهل ومزاولة التمارين الرياضية أو ممارسة هواية ما..
بعد ذلك كله.. ألا ترى أن الوقت ضيق.. وأنك لم تتمكن من إكمال كل شيء؟
وعندما تدرك أنك مسؤول عن حياتك.. وأن وقتك محدود، تصبح لاختياراتك أهمية بالغة، وستحرص أكثر عند تحديدك للأمور التي ينبغي عليك القيام بها.. والأمور التي يتعين عليك الإقلاع عنها.

ترتيب الأولويات

إن ما ينبغي أن يحتل المركز الأول في ترتيب أولوياتك، وما يجب أن تركِّز عليه بوعيك وطاقتك في بناء أساس قوي لحياتك، هو تلك الأمور التي تحتاج منك إلى عناية واهتمام عاجلين.
قد تكون مفلساً أو مثقلاً بالديون، وفي حاجة إلى التركيز على تحسين حياتك المادية..
وهكذا يتحتم عليك تحديد الخيارات التي من شأنها أن تصلح حياتك وتُدْخِل إلى قلبك السعادة والطمأنينية:

***

عليك أن تضع لنفسك قائمة بالأمور التي يتحتم عليك القيام بها هذا الأسبوع:

إبدأ باختيار أمسية هادئة، تتوفر لك فيها ساعة على الأقل، لا يقاطعك فيها أحد.. إمسك بسجل يومياتك.. خلال هذه الفترة استرخ واسترح.
وبينما أنت في حالة استرخاء هذه، إسأل نفسك:
ـ ما هو الشيء الذي يحتاج إلى انتباه كامل مني في هذا الوقت؟
ـ ما الذي أحتاجه كي أنطلق في طريقي مطمئن البال؟
إمنح إجاباتك الحرية الكاملة دون رقيب، لتلحظ ما ينكشف أمامك، بينما تتأمل أنت الأسئلة..
ثم دوّن الإجابات في مذكراتك بعد أن تفكر في: حياتك، علاقاتك، أسرتك، مجتمعك، عملك، صحتك، مصادر دخلك، حياتك العاطفية.. إلخ».
وبعد أن تعرف أولوياتك، شجع نفسك على قول «لا» في أمرين على الأقل كل يوم، كأن يطلب منك زميل مساعدته في عمله. فترفض بدون تأفف، متذرعاً بحاجتك إلى إنهاء عملك أولاً..
إن قول «لا» دون تأفف، بل العكس بكل مودة واحترام، هو السبب الأساسي لحماية نعمة الوقت التي أنعم الله بها علينا. فإن كان يصعب عليك قول «لا» يجب أن تتذكر ما يلي:
عدم عنايتك بنفسك، عذرك غير مقبول، وأنك لست بحاجة لتفسير أفعالك والدفاع عنها.

لأن كل ما عليك فعله هو أن تذكر الحقيقة.
ثم إن القيام بأشياء معينة، بدافع الإحساس بالذنب أو الواجب، يختلف عن القيام بهذه الأشياء، بدافع الحب مثلاً..
لذلك، عندما يسألك شخص ما، أن تفعل شيئاً لا تريد القيام به، ابتسم واعتذر له عن عدم استطاعتك ذلك؟

السعادة.. ثروة لا تنضب

ليست السعادة فترة زمنية تنقضي.. ولكنها قد تكون كذلك، إذا أردناها أن تكون كما نريد؟.
لأن السعادة يجب أن تكون ثروتنا التي لا تنضب..
من هذا المنطلق نحن نسعى لأن تكون سعادتك هي الأساس الذي تبني عليه كل إنجازاتك ونجاحاتك.. فالتفاؤل الدائم وحتى في أصعب الظروف، يجلب لك الخير إن شاء الله..
ولا تبالي بالمنغِّصات التي قد تصادفك، فهي موجودة بكثرة في حياة كل الناس.. فإن توقفت عندها فأنت المخطيء... لأن الحياة الهادئة جداً والطبيعية جداً، تدعو للملل والرتابة..
فأنت على سبيل المثال، لا يمكنك أن تأكل كل يوم لحماً مشوياً أو مقلياً، لأنك تمل منه وإن كنت تحب اللحم.
وحتى إن جلست مع من تحب لوقت طويل، فأنت تحتاج إلى التحرر من ذلك فترة من الزمن حتى تشتاق إليه.. أي لتجدد طاقتك بعد أن تم استنفادها.
ويجب أن تعلم إن السعادة التي ننشدها لك، تنبع من أننا نكون سعداء عندما نسبب لك السعادة.. أو ندلك على الطريق إليها..

الدماغ والسعادة

«سعادتي أن أمنح السعادة للآخرين..».
هل تذكر هذا الشعار الذي طرحناه في بداية هذا الكتاب؟
نحن نعمل وفق هذا الشعار.. وسوف نستمر بذلك إن شاء الله.
وهذا الشعار، أو ما يشبهه، كان موضع دراسة من قِبَل «المعهد الوطني للصحة» في واشنطن

خلال شهر أيار ـ مايو عام 2007:

تقول الدراسة التي أجراها العالمان في علم الأعصاب «جورج ملو» و«جوردان غرافمان» إن التجارب التي قاما بها، أظهرت أن الإنسان ليس أنانياً بطبعه، بل يشعر بالسعادة عندما يفعل شيئاً لمساعدة الآخرين.

وأن الإيثار أي تفضيل الغير عن النفس، ليس مسألة إجتماعية أو أخلاقية بحتة، بل نابعة من قيم الإنسان نفسه.

وقالت صحيفة «الواشنطن بوست»: إن العالمين يعتقدان بأن الإيثار يجعل الكثيرين من الناس يشعرون بالسعادة.

وأشارت إلى أن الدراسة، كشفت عن وجود جزء من الدماغ البشري، مسؤول عن الشعور بالبهجة أو الرغبة في تناول الطعام أو في تنفيذ أي حاجة أخرى..

وقال العالمان إن المسح الدماغي الذي أجرياه لبعض المتطوعين، بعد أن طلبا منهم الإجابة على سؤال محدد هو: إن كان لديك مبلغ من المال، هل تتبرع به للجميعات الخيرية أو تحتفظ به لنفسك؟

فماذا كانت النتيجة يا ترى؟

تبين أن بوصلة الدماغ دعتهم لفعل الخير ومساعدة الآخرين.. وهذه بشرى خير، نأمل أن تعمم على جميع الناس حتى يمنحوا السعادة لبعضهم البعض.. ويكون شعار ***«سعادتي أن أمنح السعادة للآخرين»*** هو النبراس الدائم لحياتنا والطريق الأصلح لبلوغ السعادة.

41 ـ سر الخلايا الذكية

يسعى الجسد بجميع خلاياه إلى الترتيب والنظام، وهو مهيأ لهذا، ما لم يقم العقل والإرادة بغير ذلك. [راجع «عجائب الخلايا» في كتاب: بناء الكون ومصير الإنسان].

إن جميع الخلايا تتمتع بمستوى معين من الذكاء، حتى تسعى لتنظيم الجسد، لأن الجزئيات Molecules التي يتألف منها الجسد ليست ذكية..

إذا لا يوجد في جسد الإنسان أي ذكاء أو فطنة ناشئة لمجرد مرور الأوكسجين والهيدروجين في خلايا الدماغ، وكذلك جزئيات السكر الموجودة في قطعة السكر، ليس فيها أي ذكاء..

***

السكر الموجود في خلايا أجسادنا، يحترق عندما يحتاجه الجسم لتوليد الطاقة.. أما السكر العادي، فإنه عندما يحترق خارج أجسادنا، يعطينا ضوءاً وحرارة وبقايا كربون.. ثم ينتهي كل شيء...

والسر الغامض في ذلك، لم يتوصل العلم إلى حلّه، وإنما قدَّم لنا معلومات عن الأنزيمات التي يتسبب الحمض النووي أو R.N.A وحمض الوحدات الوراثية في الخلايا D.N.A بتوحدها في الخلايا بدقة بالغة مع ذرات تتفاعل معها بصورة غير مرئية، حيث يقوم العقل الذي يمثل الذكاء، بتنظيم إيقاع تفاعلاتها وإدارتها.

كشف الكذب

يمكننا القول إن جميع التفاعلات العضوية في أجسادنا، عبارة عن ذكاء ينظم أجسادنا.. وهو طاقة غير منظورة.

وحتى نوضح ذلك، نشير إلى تجربة علمية قام بها الخبير Cleve backster عندما استخدم جهاز كشف الكذب playgraphs للقيام بمئات التجارب لقياس مدى إيصال الجلد

للشحنات الكهربائية ومدى تأثير ذلك على الجسد..

وقد تبين له، أن الشخص إن كان كاذباً، ظهر التوتر على الجهاز وإذا كان صادقاً، يبقى الجهاز هادئاً..

دهش الدكتور Backster عندما اكتشف أن الخلايا المنزوعة من جسم شخص ما.. والموضوعة في غرفة بعيدة عن الشخص الذي نزعت منه، تتأثر بالدوافع نفسها التي يتأثر بها الشخص ذاته..

ولكي أوضح أكثر، أقول: لو نزعنا بعض الخلايا من داخل الفم، ووصلناها بجهاز كشف الكذب، فسنجد أن هذه الخلايا ستحافظ على تأثيرها الكهربائي وستتفاعل مع الدوافع كما يتفاعل الشخص الذي نزعت من فمه والذي يجلس في غرفة مجاورة أي على بعد حوالي خمسة أمتار من الخلايا المنزوعة.

هذه التجارب تدل على الغموض الشديد الذي يحيط بكنه الذكاء والذي لا يدرك إلا من خلال ما يحدث من نتائج محسوسة أو مدركة. وطالما أن الذكاء موجود في الخلايا فإن العقل يبرز الذكاء من خلال ما ينتجه من أفكار.. والجسم يبرزه من خلال قدرة الجزئيات التي يتألف منها، على إنتاج الذرات التي تنقل الرسائل من خلية إلى خلية أخرى؟

الآن يمكننا أن نسأل:

كيف يعمل العقل والجسد معاً، على إظهار الذكاء؟

هذا هو السؤال الكبير الذي يمكن أن تجيب عليه نظرية الكوانتا،حيث الفاصل بين الغامض والمحسوس ما يزال مجهولاً.

ولأن في أجسادنا خفايا كثيرة لم يستطع العلم إلى الآن إكتشافها.. لذلك علينا أن نتعامل مع ما تم اكتشافه، حتى نستطيع تكوين مخزون معين من المعرفة في مختلف المجالات الممكنة.

42 ـ كيف يخفق القلب للحب

عندما تبدأ بقضم تفاحة، هل تستطيع أن تسجل أية ملاحظات تلفت انتباهك؟

أعتقد أن ما يهمك في تلك اللحظة، هو شعورك بلذة الطعم.. وإملاء معدتك..

لكن ما لا تعلمه في تلك اللحظة، أنك بمجرد الضغط على التفاحة بأسنانك، فإن كمية العصير التي تخرج من التفاحة، تدفع اللعاب إلى الفم من الغدد اللعابية الموجودة تحت اللسان، وبذلك تبدأ عملية الهضم في الفم قبل إرساله إلى المعدة لتتم هناك عملية الهضم الكاملة.

***

تفرز الغدد اللعابية نوعين من العصارة الهاضمة وهما Maltase ملتاز أو الخميرة التي تحوِّل المالتوز (سكر الشعير) إلى غلوغوز أي سكر العنب والنشاء وAmylase أميلاز أو خميرة اللعاب البنكرياسية التي تساعد على تحويل النشاء إلى سكر.

والأغرب من ذلك، أنه لو لم يكن لديك تفاحة تقضمها.. وخطر ببالك أكل التفاح أو الحامض وغيرها من الفاكهة أو الأطعمة.. وحتى عندما تشاهد صور الفاكهة والأطعمة وتشتهيها نفسك، فإن الغدد اللعابية تقوم بإفراز العصارة الضرورية للهضم وكأن في فمك طعاماً.

وعادة نقول عندما نشاهد طعاماً لذيذاً.. وخصوصاً حامضاً أو برتقالاً: شَطَّ ريقي.. بمعنى إشتهيت الأكل.

هذا الأمر يعيدنا إلى أهمية الكلمة باعتبارها أمراً يصدر إلى الحواس، أي أن الكلمة أو الصورة المتخَيَّلة، لها تأثير مباشر على الجسد.. تماماً كما للذرات التي تسيِّره وتنظم تفاعله، فتصبح هذه العملية عبارة عن دائرة تجد نفسها متلاقية بشكل دائم.

علماً بأن الرسائل التي يبعث بها الدماغ إلى الأعضاء، ليست محسوسة؟

وعندما يتلقى الجسم هذه الرسائل، يحولها إلى أفعال تصبح مرئية وملموسة.

وهذا ما يفعله حقل الطاقة من خلال وهم الحقيقة المتجسدة بأشياء ملموسة.

طاقة الجسد بعد الموت؟

قد يسأل سائل:

إذا كان الجسد عبارة عن ذرات.. وحقل من الطاقة.. فإذا مات الإنسان فإن جسده قبل أن يدفن، ما يزال يحتوي على جميع الذرات.. فماذا يفقد إذن؟

***

هذا السؤال محيّر فعلاً، وفيه كثير من الغموض من الناحية العلمية البيولوجية وفي الطب وعلم النفس والفيزياء والكيمياء.. لكن في المفهوم الديني والميتافيزيقي، فإن الإنسان يفقد الروح التي تمد الجسد بالحياة والطاقة والحركة والنطق والإدراك وغيره.

وهذا إعجاز لا يبلغه العِلم.. لكن ما هو السر في تبادل التأثيرات بين المحسوس وغير المحسوس.. وبين الكلمة والواقع؟

إنه سر الخلق وديمومة الحياة..؟!

ولا أحد يستطيع فك رموز الحياة وأسرار الخلق..؟!

أحبك..؟

من الغريب إن التواصل بين غير المحسوس، وهو الكلمة. وبين المحسوس، وهو الجسد، يتأثّران ببعضهما البعض.

فإذا سمع المرء كلمة «أحبك» يخفق قلبه بسرعة..

فلماذا يحدث هذا الخفقان؟

يحدث هذا، لأن شعور العاطفة في عقل الإنسان، يتحول إلى ذرات من الأدرينالين، فتتدافع في مجاري الدم، لتبلغ خلايا القلب، لأنه المعني بهذا الحب، فيزداد خفقاناً جراء ذبذبات هذه الكلمة.. وكلما كانت الكلمة صادقة ونابعة من القلب، كلما كان تأثيرها ومفعولها في القلب الآخر. أشد وأقوى، حتى يمكن لصاحب أو صاحبة هذا القلب أن يشعر أنه يطير من الفرح والسعادة.

أما كيف يميز القلب بين الكلمة الحلوة والكلمة البشعة.. مثلاً الحُبْ والدُّبْ؟
أو كيف يخبر الكلام غير المحسوس، الجسد المحسوس بأن كلمة حب وليس كلمة دب هي التي تبعث الفرح والسعادة في القلب؟
السؤالان هنا، يصبان في نفس المجرى.. والجواب: إنها المعجزة التي شاءها لنا الله تعالى.
ويجب أن نعلم أن اللغة التي يستعملها البشر بشكل عام، لها معان ضمنية تبرز في التعابير وترتيب الكلمات في الجمل التي نقولها؟
وقد اكتشف أحد علماء النفس، أن الفتيان والمراهقين يتأثرون كثيراً إذا قيل لأحدهم: «**أنت كذاب**» وهم لا يشعرون بالإهانة إذ قلت: «**يجب أن تكون صادقاً**»
ولا تقل له: «**أنت كسول**» بل قل له «**يجب عليك أن تكون من الناجحين**»..

بين الشيخوخة والشباب

هذا المنطق الأرسطوي، يعني مباشرة العلاقة بين العقل والجسد. ولأن الجسد يكيِّف نفسه حول هذه الصيغ الكلامية، فتصبح الكلمة أشد وقعا وأذى معنوياً من الضرر الجسدي.
فإذا أخذنا مثلاً كلمتي «كهل وشاب»، أقول: إن سني لا يسمح لي أن أقوم بهذا العمل الشاق؟!
أو أقول: إنني تعب الآن.. ولا أستطيع أن اقوم بهذا العمل؟!
فما الفرق بينهما طالما إنني في كلا العبارتين لا أستطيع أن أقوم بهذا العمل؟
إنني في العبارة الأولى، قررت الإستسلام للشيخوخة والعجز. وفي الثانية أظهرت أنني ما أزال شابا ولكنني الآن فقط أنا تعب.
ومن الغريب أن بعض الناس يُقْنِعون أنفسهم أنهم تجاوزوا مرحلة الشباب فيقولون: صار عمري ثلاثين أو أربعين سنة ولا داعي لأن اشارك الشباب في حفلاتهم أو رحلاتهم أو في حلقات الرقص؟.
هذه المقولة تتكرر كثيراً وهي وحدها كفيلة باستحضار الشيخوخة المبكرة..
ومن المؤسف أن المجتمع، شحن كلمة الكهولة والشيخوخة بكثير من السلبية والتحيّز والتمييز، مما جعل كلمة شباب وكلمة كهولة ضدين متناقضين.

ونحن هنا، لا يمكننا نكران الفرق بين المرحلتين العمريَّتين.. لكن البعض يحدد الفروقات بالسلبية المطلقة فيقول:

إذا كان الشباب مستحباً، فالكهولة مكروهة.

وإذا كان الشباب خلاّقا مبدعا، فالكهولة خاملة.

وإذا كان الشباب جميلا، فالكهولة قبيحة.

وإذا كان الشباب يعج بالعاطفة والحب، فالكهولة تتسم بالإهمال.

وإذا كان الشباب أمل الغد، فالكهولة ماضٍ إنطوى.

هذا ما يحدث ـ كما اعتقد ـ وكأن الدنيا تعج بالشباب والحيوية فقط، أما باقي الناس من غير الشباب فهم إلى هامش الحياة.

ولكن هذا غير صحيح لأن الفريقين يملآن الحياة في كل زمان ومكان..

فماذا تقول لو أبلغتك أن المجتمع الأميركي والغربي بشكل عام في غالبيته من الكهول وعددهم يزيد كثيراً عن نسبة الشباب، وعليهم تقع مسؤوليات لا يمكن أن يتحملها الشباب.

ثم أليس واضحاً إن الكهولة منتجة ومبدعة أكثر من الشباب، لأن قسما كبيرا من الشباب والأحداث، في بعض المجتمعات إنغمس في الأمراض الإجتماعية كالمخدرات والجريمة والسرقة والإنتحار والخلل في التوازن النفسي والعاطفي وسوء التصرف.

في حين أن هناك أيضاً شباباً يتمتعون بكثير من الحيوية والإنتاجية والإبداع..

إيجابيات الشيخوخة

نحن هنا، لا نقارن في السلبيات. بل يجب أن نقارن في الإيجابيات وهي كثيرة ولله الحمد.

ومما لفت انتباهي أثناء دراستي الخاصة عن بعض المجتمعات العالمية، أن الصين مثلاً تبدي اهتماماً بمسألة التقدم في السن باعتبارها مظهراً جميلاً، يعطي المزيد من السعادة والخبرة والإنتاجية.

وقد قال الفنان الصيني المشهور Hokoso تأكيداً على ذلك: «طيلة شبابي، لم أكن راضيا عن عملي الفني.. لكن الرضى جاءني عندما تجاوزت السبعين من عمري.. وآمل أن أستحق عبارة

فنان موهوب في الثمانين من عمري وأن أبلغ التجلي في المئة».

هنا، أحب أن أذكر بأن الكثير من الكهول، إستطاعوا القيام بأعمال إبداعية تفوق كثيراً ما قاموا به في شبابهم. ومنهم عازف البيانو الشهير Mieezyslav Hotzowski الذي أدهش الحضور عندما عزف بشكل مذهل في احتفال عيد ميلاده المئوي. وكذلك فعل غيره من الموسيقيين البارعين أمثال Toscanini و Rubinstein و Serin وغيرهم ممن تميزوا بقدرات إبداعية ونبوغ وعبقرية وهم في الثمانين والتسعين من أعمارهم.

ويجب ألا ننسى الكهول الذين يشاركون في راليات الجري.. وكيف أن بعضهم يتمتع بحصانة جسدية وحيوية فكرية، تفوق كثيراً ممن هم في سن الشباب.

والآن دعوني أذكر بعض من نبغ من العباقرة التاريخيين وقد ظهر نتاجهم الخالد في سن الشيخوخة، ليكونوا عبرة لنا وأمثولة:

- نظم هوميروس «الأوديسة» والإلياذة، في أواخر حياته.

- وضع أبو العلاء المعري ديوانه «اللزوميات» وهو في سن الشيخوخة.

- كتب دانيال ديغو قصة «روبنسون كروزو» وهو في الستين من عمره.

- ألّف الجاحظ كتاب «البخلاء» وكان عمره تسعين سنة،

- كتب أفلاطون روائعه الفلسفية وكان عمره احدى وثمانين سنة.

- ظل برنارد شو يكتب كلماته الساخرة بنشاط ملحوظ رغم بلوغه التسعين من عمره.

- الشاعر الألماني فولغنك غوته Wolf Gang gothe كتب أجمل قصائده وهو كهل وكان من أعجب نوابغ عصره.

43 ـ العاطفة والحب

د. أنور : ندى.. هل تحبين طفلك؟

ندى (متفاجئة): ماذا؟

بسام : إنه إبنها يا دكتور. وكيف لا تحبه؟

د. أنور : مهلا، أنا لم اقصد بسؤالي التشكيك بمحبتك لطفلك.. فهذا أمر طبيعي أوجده الخالق تعالى بين الناس أجمعين.. ولكنني شئت التمهيد لموضوع العاطفة والحب.

فالعاطفة والحب، عبارة عن رسائل تزودنا بها الطاقة الذكية، فتتحول إلى شعور متنوع من أهمية ودرجات الحب والعاطفة.

ندى : لقد أخفتني بسؤالك يا دكتور؟ لكنني الآن شعرت بالإرتياح، لأنك ستفسر لي العاطفة التي تربط الأم بإبنها. وهذا أمر ترغب في معرفته كل أم..

د. أنور : نحن نعرف أن في جسد الإنسان شبكة إتصالات معقدة للغاية، وهي تقوم دائماً بإرسال التعليمات إلى الحواس واستقبالها من مؤثرات خارجية وداخلية..

بعض هذه الرسائل والتعليمات مفيدة للجسم، وهي تزوِّدنا بما نحن بحاجة إليه، للبقاء على قيد الحياة. والبعض الآخر يقود إلى الإختلال والفوضى.

ندى : وماذا عن رسائل العاطفة بين الأم وابنها؟

د. أنور : الرسائل التي يتزود بها الجسم للحفاظ على بقائه حيا، لا تذهب إلى أبعد من التأثير على الخلايا بشكل بيولوجي فقط، بل تتعداه إلى الشعور بالعاطفة والإحترام والتقدير والحب.

وقد يكون الدور الذي تلعبه الأم في بث العاطفة والمحبة نحو وليدها، أكثر أهمية في تكوينه العضوي من مجرد غذاء. وهذه الحاجة إلى العاطفة، تمتد لتشمل جميع فترات الإنسان الحياتية، فتكون أفعل من الدواء في تحصين الطفل ضد الأمراض وتوليد السعادة والرضى في نفسه.

هكذا تنشأ العاطفة؟

ندى : كيف تنشأ العاطفة بين الأم ووليدها؟

د. أنور : في موضوع العاطفة، يقف العلم خارجاً، لأن الله سبحانه وتعالى أوجد العاطفة في صدر الأم.

وهو القائل في سورة «الطارق» الآيات من 5 إلى 7:

بسم الله الرحمن الرحيم:﴿ فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَـٰنُ مِمَّ خُلِقَ ﴿٥﴾ خُلِقَ مِن مَّآءٍ دَافِقٍ ﴿٦﴾ يَخْرُجُ مِنۢ بَيْنِ ٱلصُّلْبِ وَٱلتَّرَآئِبِ ﴿٧﴾ ﴾ الترائب تعني أضلاع المرأة، وهي مركز العاطفة والحنان التي أوجدها الله تعالى في صدرها.. لذلك نجد أن جموح الأم في محبتها لإبنها لا يدانيها في ذلك، أية محبة أخرى من النوع الطاهر، وحتى بين الحيوانات.. فنحن نرى كيف تدافع الأم عن وليدها سواء الدجاجة أو القطة أو الكلبة وغيرها.

بسام : هذا ما لحظته فعلاً في هرة عندما شاء أحد الفتيان أخذ صغارها ولم يبلغوا من العمر إلا أياما.. وكذلك مع الدجاجة الرنقاء التي تدافع عن صغارها بقوة وعناد ولا ننسى الطيور وسائر الحيوانات..

د. أنور : هنا، لا بد من الإشارة إلى إرادة الباري تعالى في اختلاط ماءي الذكر والأنثى، لتستمر الحياة على وجه الأرض، من خلال شعور عاطفي يجذب الذكر إلى الأنثى وبالعكس.. ويخالط ذلك شعور بالحنين، كل إلى الآخر، وشعور بالرغبة في إنجاب الأولاد أي الإحساس بنعمة الأمومة والأبوة.. وتحمّل مشاق التربية والتنشئة وتأسيس الأسرة..

الأم والطفل

ندى : هل يمكن اعتبار العاطفة علاقة روحية أو مادية؟

د. أنور : العاطفة بين الأم ووليدها تبدأ منذ لحظة شعورها بالحمل..

فتنشأ بينها وبين الجنين هذه العلاقة المقدسة، ثم تنمو بعد الولادة فتراها متلهفة

لإحتضانه ورعايته متى سمعت صوته أو نظرت إليه. وعندئذ تنقل العين أو الأذن مجموعة متسارعة من الرسائل إلى مركز الإحساس بالعاطفة وهو القلب عن طريق تفاعلات كيميائية بيولوجية..

ويمكن أن تترجم هذه العاطفة الروحية بشكلها المادي من خلال مداعبة الأم لطفلها وضمِّه إلى صدرها، ورغبتها الدائمة في تقبيله ولمس وجهه ويديه.

ولعل العملية العاطفية الأهم، تكون عند إرضاع الطفل من ثدي أمه.. وهذا الأمر بطبيعة الحال يساعد في نمو الطفل، لا سيما وأن حليب الأم يكسب الطفل مناعة خاصة لا يحصل عليها من أي نوع من الأغذية.

هرم النساء المنجبات

ندى : هل صحيح أن إنجاب المرأة للأطفال يسرِّع في تقدمها بالسن؟

د. أنور : هذا خطأ كبير لأنه لم يثبت علمياً، إلا إذا كانت المرأة مصابة بمرض تجهله. بل إن بعض مظاهر التقدم في السن تظهر على بعض النساء اللواتي يُهملن الإهتمام بأنفسهن بحجة الإهتمام بالوليد.

ندى : وهل يمكن أن نعتبر العاطفة غذاء روحياً.. لأن الطفل لا يأنس إلا لوالدته..؟

د. أنور : طالما أن الطفل كان في أحشاء أمه.. فهذا يعني تأثره المباشر بها وعندما ينفصل عنها عند الولادة تبدأ معاناته الخفية سعياً إلى معاودة الإلتصاق بها.. لذلك لن يجد الدفء والحنان إلا في حضن أمه..

ندى : وماذا عن إرتباطه بأبيه؟

د. أنور : قد يكون أضعف بعض الشيء، إلا أنه يماثل التجربة التي تحدثنا عنها سابقاً عندما نزعنا بعض الخلايا من فم شخص ما، ووصلناها بجهاز الشحن الكهربائي إذ ظهر تأثر الخلايا بنفس ما تأثر به الشخص الذي نزعنا من فمه الخلايا.

وطالما أن الطفل نشأ جراء ما يتغشى الرجل والمرأة، فإن التأثير العاطفي وهو عبارة عن شحنات غامضة تربط الأطراف الثلاثة مع باقي الأولاد وحتى الأحفاد..

بسام : ولهذا تحدث المثل عن «حنان الدم» عندما قلل: «الدم يحن».

د. أنور : نعم يا بسام.. لأن الأُسَر لا تتكون إلا نتيجة الإجتماع واختلاط الدماء.

طاقة الحب

ندى : ما دمنا بصدد الحديث عن طاقة العاطفة، وهي بطبيعة الحال درجة عليا من درجات الحب، وهو الذي يسهم إلى حد كبير في تجديد الطاقات وإعادة الحيوية والشباب.. فماذا تقول عنه؟!.

د. أنور : الحب طاقة كبيرة جداً تشحذ العزيمة والجسد بشحنات كهربائية غير منظورة لكننا نجد أثرها المادي في العلاقات البشرية..

ومن الغريب أن هذه الطاقة الجياشة، تنتقل بسرعة غريبة عن طريق العين والأذن.. وقد تكون من خلال اللمس أو التربيت على الكتف أو إطلاق كلمة حلوة.

الحب سلطان ساحر يستطيع أن يبني وأن يفعل العجائب.

إنه أقوى من الحقد والكراهية والغضب والإنتقام.. لأنه قوة فعالة تستطيع أن تبني الصروح وتهدم السدود والحواجز.

وكم هي رائعة تلك القصص العظيمة التي رواها التاريخ عن تأثيرات الحب في العلاقات البشرية وفي بناء المجتمعات والدول..

العلاج بالحب

بسام : ما دام الحب يفعل كل هذا.. فما دوره في تنشيط وإنعاش الجسد.. وهل صحيح أنه يساعد في شفاء المرضى؟

د. أنور : الحب طاقة هائلة، إن تشارك فيها أكثر من شخص أو مجموعة أشخاص فإن مفعولها لا يستهان به..

ومن يتحدث عن العلاج بالحب.. فهو لن يخطىء لأن بعض الأمراض تكون ناتجة عن حرمان من العطف والحنان والحب. وهناك الكثير من القصص في كل أنحاء العالم حول مفاعيل الحب وعجائبه.

الدعاء ومظاهر الحب

ندى : هل للحب مظاهر متنوعة بخلاف العلاقات الشخصية؟!.

د. أنور: للحب كثير من الوجوه.. وقد يكون علاقة عاطفية. أو علاقة أخوية أو إنسانية.. وقد يكون ابتسامة أو نظرة رؤوفة، وقد يعبَّر عنه بخدمة أو مساعدة خالية من أية مصلحة..

وقد يُعَبَّر عن الحب بدعاء لمريض أو مكروب، أو بنظرة إستحسان أو ابتسامة. والحديث الشريف يقول: ***تبسُّمك في وجه أخيك صدقة***».

بسام : وهل الدعاء نوع من الحب؟

د. أنور : وهل يكون الدعاء غير ذلك؟ إنه شحنة عاطفية ترتجي التوجه إلى الخالق الكريم ليمُنَّ على المريض بالشفاء.. وعلى المكروب بالفرج.. وحتى عمل الخير، نوع من الحب.. وإن كان نوعاً من الشفقة.. والعطاء لا يكون إلا من خلال الحب..

فإذا لم أحب العطاء أو مساعدة المحتاج أو أفك أزمة المأزوم وأفرِّج كربة المكروب بمساعدة أو عطاء، أو كلمة حلوة، فمن يفعل ذلك؟!

ندى : الله أولاً.. ثم الإنسان..

د. أنور : هذا أمر محسوم.. والله سبحانه وتعالى، يوجد الأسباب ويوصلها بالإنسان ليؤدي رسالة أو دوراً دون شعور منه بأنه مُكَلَّف بأداء هذه الرسالة، عندما يلهمه الله زيارة صديق مأزوم فيساعده ببعض المال.. أو ليرد له مالاً كان اقترضه منه عندما كان في سعة من أمره.. وكم.. وكم من الأحداث التي حصلت بهذا المعنى.. وكانت كلها بموجب إشارات يتبلغها الإنسان من حيث لا يدري فيكون لفعله دور إيجابي في موضع ما..؟!

44 ـ رشاقة المرأة وبدانتها

إذا كان الإنجاب لا يؤثر في تقدم عمر المرأة أو يُنهك جسدها إلا إذا كانت تحمل مرضا، أو أنها أهملت نفسها إهمالاً كلياً أو جزئياً بحجة اهتمامها بتربية إبنها أو أبنائها.

وكم من فتاة جميلة رشيقة، اختفت ملامحها ورشاقتها بعد الزواج، ولنقل بعد إنجاب الطفل الأول.. وكلما زادت في الإنجاب، كلما تراجعت في نضارتها ورشاقتها، وكلما اقتربت من البدانة والخمول والترهل.

إن هذا ليس أمراً طبيعياً.. وليس صحياً، بعكس تلك الفتاة التي تزوجت وأنجبت أربعة أو خمسة أولاد.. وعندما تراها بعد زمن طويل، وأنت تعرفها مسبقاً.. قد تقول لها: لماذا.. لم تتزوجي إلى الآن؟ أو إذا شاهدتها مع ابنتها الكبرى قد تسألها: هل هذه أختك الصغرى؟

***

ندى : نعم يحدث مثل هذا باستمرار.. وأنا أعرف سيدة وهي أم لأربعة أولاد، تكاد لا تصدق أنها في الخمسين من عمرها، لأنها ما تزال تتمتع برشاقة الجسد ونضارة الوجه وتقول إنها ما تزال في الثلاثين أو الخامسة والثلاثين من عمرها؟

إهمال المرأة لنفسها؟

بسام : هذه أمثلة على المرأة وطبيعتها الجديدة بعد الزواج والإنجاب.. فماذا يعني ذلك؟.

د. أنور : هذه المرأة تعاني من عدة مشاكل نفسية.. أو لنقل أنها استسلمت لحياتها الرتيبة.. فلم تعد تشكل لها حياتها الأسرية، إلاّ التوقف عند مسؤولياتها كأم وكربة بيت.. وما عدا ذلك، فليس من اهتماماتها، لأنه لم يعد يعنيها.

ندى : فكيف تستطيع هذه المرأة تطبيع حياتها بعيداً عن الرتابة ومسؤوليات الإنجاب والتربية؟

د. أنور : مما يؤسف له أن الكثير من هذه الحالات، يكون الزوج فيها المسؤول الأول، ما لم تكن الزوجة معنية بالأمر وغير مهتمة به.. وعندئذ تكون المسؤولية مشتركة.. وهنا الطامة الكبرى؟!

بسام : فما هو الحل؟

د. أنور : هذا السؤال واسع ومثير للقلق، إذا أخذنا بعين الإعتبار، الأوضاع الصعبة والقاسية التي تعيشها المرأة وزوجها. لأن مثل هذه الحالات لا تكون إلا بين الأسر الفقيرة وما دون الوسط.

إذن، نحن هنا نخوض معركة مع الإهمال للذات، وهذه مشكلة نابعة في الأساس من جهل في وظيفة الزوجة ودورها في بناء الأسرة. بغض النظر عن عملها في الخارج.

ندى : فلنتحدث عن وظيفة الزوجة الأم أولاً؟

الهندام الخارجي

د. أنور : المشكلة هنا، أننا سندخل في عادات وتقاليد تؤكد على أن دور المرأة في بيتها، أي أن عليها الإعتناء ببيتها وتربية أولادها والإهتمام بزوجها..

وهذا بطبيعة الحال ليس خطأ.. بل هو من الواجبات الأساسية للمرأة.

لكن الكثيرات يُسئن فهم هذه المسألة، فيهملن أنفسهن ويضعن كل طاقاتهن الجسدية والعقلية من أجل البيت والأبناء.

وبذلك يتراجع الإعتناء بوضع المرأة الشخصي، فتهمل هندامها ومظهرها الخارجي، وكذلك تفسد نظامها الغذائي ومزاولة أي نوع من التمارين الرياضية أو حتى رياضة المشي..وكذلك القراءة.

ندى : ومثل هذه الحالة، هل يمكن إعادة تطبيعها للإندماج مجدداً في الحياة الطبيعية؟

د. أنور : يجب أن نعرف أن مفهوم الإعتناء بالنفس، مبدأ أساسي وعملي.. وقد قال «شارلي إندرسون» ذات مرة: «عند الاعتناء الشديد بنفسك ستغلف ذاتك بإطار من الطاقة، القادرة على إحداث المعجزات في حياتك وحياة من حولك».

إذن، الإعتناء بالنفس، مصدره طاقة معينة يحصل عليها الإنسان بشكل خفي من مشاعره وحاجته للتغيير؟

وهي تعني الإهتمام بكل ما يخص حياتك الجسدية والعقلية والمظهرية..

وعلى المرأة المهملة لذلك، أن تفكر جدياً بأن ما تفعله يعيق تقدمها الفكري ويسرِّع شيخوختها.

ولا يجب أن تأخذ تصرفاتها الخاصة بالإهتمام المبالغ به في تدبير شؤون البيت والأبناء، على ما لهذا من أهمية.. لأن ذلك يعني عدم قدرتها على تنظيم أوقاتها وتحديد الفترات الزمنية التي يجب أن تخصصها لكل واجب من واجباتها. وهذا الأمر ينتج عادة على عدم الوعي الكافي لدور الزوجة والأم في حياتنا المعاصرة.

الرشاقة السابقة

بسام : تعني أن دور المرأة اختلف عن دورها السابق؟

د. أنور : ليس بهذا المعنى، لأن دور المرأة الإجتماعي والفيسيولوجي معروف.. غير أن اندماجها بالمجتمع تبدل كثيراً عن السابق.. لكن للأسف فإن كثيرات من النسوة في بعض المجتمعات يفقدن أنفسهن طاقات كثيرة وكان يمكن أن يحافظن من خلالها على دورهن في الحياة الاجتماعية وبقائهن رشيقات.

ندى : لكن بعض النساء من هذا النوع يخشين العودة إلى سابق عهدهن، حتى لا تبدو جهودهن واعتناؤهن بأنفسهن من جديد بأنها ضرب من الأنانية أو موضع تساؤل؟

د. أنور : هذا ضعف في الثقة بالنفس.. فالمرأة من هذا النوع، تكون قد استسلمت لكل أنواع الخنوع المنزلي.. وتكاد تحوِّل نفسها إلى أداة لاهمَّ لها إلا خدمة البيت وتربية الأولاد دون أن تتنبه إلى أن اعتناءها بنفسها يزيد من أهميتها في البيت وفي التربية، كما يزيد من أهميتها أمام زوجها.

وهذا الأمر يجب أن يكون جزءاً من إهتمامها، لأن حياتها الخاصة لها عليها حق..

وكلما اهتمت المرأة بصحتها وسلامتها الجسدية والعقلية، كلما كان ذلك لصالح بيتها وزوجها وأولادها..

ندى : وهل ترى أن ذلك الإهتمام يضفي على جو الأسرة حياة جديدة؟

د. أنور : بالتأكيد، على المرأة أن تضع لكل شيء حسابه، وتسعى للإستفادة من كل الطاقات المخزونة في كيانها.

ندى : وماذا يمكن لمثل هذه المرأة أن تفعل؟

د. أنور : عليها أولا أن تتذكر أيام رشاقتها وشبابها، وأن المرأة التي هي اليوم، ليست تلك الفتاة الرشيقة الشابة.. بل عليها أن تكون مثلها.

وعليها أن تقر بشكل تلقائي، أن ما وصلت إليه من إهمال لنفسها، كان خطأً كبيراً، يمكن تصحيحه باتخاذها قراراً جزئياً يقضي بمعاودة حياتها السابقة.. أي تخصيص جزء من وقتها للعناية بنفسها.

رشاقة الجسد والفكر

ندى : وهل تبدأ المرأة المهملة، العناية بجسدها أم بأفكارها؟

د. أنور : نحن قلنا أن الجسد يتأثر بما هو خارجي وداخلي.. وعندما تبدأ المرأة بتصحيح أفكارها، يجب أن يكون ذلك عن قناعة تامة وإصرار واضح من أجلها شخصياً ومن أجل أسرتها وبيتها أيضاً.

بعد ذلك عليها أن تبدأ بنظام غذائي محدد وتمارس بعض التمارين الرياضية الحقيقية.. وفق احتمالاتها الجسدية، على أن تتدرج في ذلك بزيادة الوقت ونوعية التمارين.

بسام : وهل للزوج دورٌ في ذلك؟

د. أنور : على الزوج تقع مسؤولية كبرى في توجيه زوجته نحو الحياة الجديدة.. فهو يتأثر بكل ما يحدث في البيت سلباً أو إيجابياً..

فهل هناك من رجل لا يرغب في رؤية زوجته وهي تتمتع بالرشاقة واعتدال الجسم والحيوية والذكاء..

إن مثل هذه المرأة تخلق في البيت أجواء مريحة للزوج والأولاد..

نصائح للمرأة

ندى : وما هي نصائحك لمثل هؤلاء السيدات المهملات لصحتهن وحياتهن العامة؟

د. أنور : من الضروري تجديد حياتكن بمبادرة تبدأ باتخاذ قرار التغيير والإنفتاح على الأفكار الجديدة والتعامل مع الواقع المتطور بعقلية تخرج من المطبخ إلى الصالون ثم إلى الشرفة

حيث الهواء والشمس والعافية والنشاط.

وعليها أن تقرأ وتتابع كل جديد في مجال الموضة والديكور والسياحة والفنون وحتى الأمور المحلية. وعندما تشعر بنفسها أنها صارت تمتلك نوعاً من الثقافة، تبدأ الإهتمام بجسدها من حيث تنظيمه غذائياً..

ومن الضروري أن تطور علاقاتها الإجتماعية وأن ترتقي بها إلى عالم المناقشات المجدية..

هذا ما نريده لك سيدتي إذا كنت من النوع الذي تحدثنا عنه.. فنحن نتمنى لك الحياة السعيدة والممتعة مع زوجك وأولادك وضمن أسرتك ومجتمعك.. وأنت تتمتعين بالرشاقة والنضارة والصحة والحيوية؟!

45 ـ الزمن البيولوجي
(موسيقى الجسد)

ندى : إسعفني يا دكتور..

د. أنور : ما بك يا ندى.. هل حصل شيء؟

بسام : لا.. ولكني قرأت مصطلحاً علمياً لم أجد له تفسيراً في المعاجم والقواميس.. فهل أسألك عنه؟

د. أنور : تفضلي إسألي يا ندى ما شئت؟

ندى : قرأت بحثاً علمياً ورد فيه مصطلح «بيولوجيا الزمن» أو«التزامن البيولوجي Chronobiology».. فلم أفهم معناه؟

د. أنور : هذا أمر سهل.. وأكاد أقول لك إنه علم جديد ابتكره أستاذ الطب في جامعة «مينوسوتا» الدكتور فرانز هالبرغ Franz Halberg..

بسام : وماذا يعني هذا المصطلح؟

د. أنور : إنه علم معاصر يعنى بدراسة الإيقاعات والدورات المعقدة في الكون وفي جسم الإنسان. وهو مشتق من كلمة Chronology أي تقسيم الزمن إلى فترات أو تعيين التواريخ الدقيقة للأحداث وترتيبها وفقاً لتسلسلها الزمني.

وقد أعلن هذا الباحث أن في أجسادنا موسيقى داخلية يمكن أن تضبط نفسها بما ينسجم مع تناغماتها ومقاماتها.

ندى : وهل شرح فرانز نظريته؟

د. أنور : لم يشرحها بدقة، لكنه وضع لها بعض المفاهيم الخاصة بالجسد..إذ قال:

لا يوجد شخصان يعيشان الحياة نفسها من حيث التطابق والمعلومات العضوية والفعلية المخزونة في كل منهما.

ولكن هناك قوانين أساسية تحيط بالذكاء الداخلي في كل إنسان.

بسام : وما هي هذه القوانين؟

قوانين الذكاء

د. انور : يقول «فرانز هالبرغ» إن من هذه القوانين:

1 ـ أن الذكاء ليس ساكنا، بل متحركٌ يجري فينا كما يجري في الكون.

2 ـ لكل نبضة ذكاء فينا، لها ما يوازيها عضوياً في الجسم.

3 ـ يصون الجسم توازنه من خلال إيقاعات ودورات معقدة تربطنا بالإيقاع الكبير للكون.

4 ـ عندما يتحقق التوازن في الجسم، يرسل إشارات تدل على الراحة.. ويحدث العكس إذا فقد الجسم توازنه. فوجود الراحة أو عدمها، يتوقف على مدى الإنسجام بين الإنسان ومحيطه.

5 ـ العيش بانسجام مع إيقاعات الجسد، يتحدى الفوضى أو الـ Entropy ويؤخر الشيخوخة.

ندى : يشير «فرانز» في كلامه، إلى أن الشعور بالراحة الجسدية، هو برهان على الإنسجام بين الإنسان ومحيطه. فماذا يريد أن يقول؟

د. أنور : يريد «هالبرغ» أن يقول: إن الإنسان يمر بتجارب لا تحصى في حياته.. ومن الصعب أن ندرك أساس هذه الراحة، لأن الكثير من العوامل النفسية والعضوية، تتفاعل بصورة معقدة في كل لحظة من لحظات وجودنا.. إذ تقوم القدرة الكونية ببرمجتها بيولوجيا بايقاعات ودورات متشابهة عند بني البشر.

بسام : وهل من أمثلة على ذلك؟

كيف ترى العين؟

د. أنور : عندما تحمل كتابا لتقرأه، ماذا يحدث.. وأنت تريد أن تَطَّلع على أهم ما فيه، علك تعثر على ما يروق لك؟

في هذه الحالة، ترى أنك تنقل ناظريك من كلمة إلى كلمة أخرى.. ومن سطر لآخر.. ومن صفحة لصفحة أخرى أليس كذلك؟

ندى : نعم يحدث هذا باستمرار. فما معناه؟

د. أنور : معناه أن هناك مجموعة من التفاعلات المتعددة داخل عقلك، تتشابك بتناغم ودقة متناهية، لتُحدث هذه الحركة..

فكل خلية من خلايا العين وكل عصب من أعصاب الدماغ، تستعد للنبض مئات المرات في الثانية، حتى تُحدِث شحنات كهربائية تتكون جراء دفع الصوديوم والبوتاسيوم عبر الخلية، لتشغل الفراغ بين الأعصاب.

لذلك، ترسل إشارات إلى عصب العين من خلال غشاء هذا العصب، كي يأمر العضلة التي تحرك العين وتنقل النظر إلى الكلمة التي تلي الكلمة أو السطر أو الصفحة.

ندى : يا سبحان الله.. كل هذا يحدث في هذا الجزء من الثانية ونحن لا نعلم؟

د. أنور : نعم يحدث هذا بهذه السرعة وبهذه العملية الفيزيائية والبيولوجية.. ويجب ألا ننسى أن ما يحدث من نبضات خلوية، اعتمدت على ذبذبات سريعة جاءت من توقيت ساعات ذرية على مستوى الكوانتا.

بسام : هذه معجزة لم نكن نعلم بها حقاً.. فسبحانك يا الله.. خالق كل شيء بدقةٍ وانتظام.

بيولوجيا الهورمونات

(الطمث وفرط الطمث)

ندى : إذن، فكرة أو نظرية «بيولوجيا التزامن» مسألة مهمة جداً في الإيقاعات والدورات التي تحدث في أجسادنا؟

د. أنور : نعم.. ولذلك، استفاد الطب كثيراً من «علم التزامن البيولوجي» ودوراته ووظائفه وتأثيره على كثير من الحواس.

بسام : وهل توصل العلم إلى اكتشافات معينة تتعلق بعلم التزامن البيولوجي؟

د. أنور : نعم.. وكان ذلك عاملاً مسانداً للعلماء، لأنهم اكتشفوا أن الجسم له دورات يومية من حيث حرارته وكمية الهورمونات التي تنساب في الجسم بصورة معقدة ومنظمة..

لتتشابك مع دورات شهرية وفصلية.

ندى : وهل تتغير هورمونات الجسد في إطار التزامن البيولوجي؟

د. أنور : الهورمونات تتغير باستمرار.. خذي مثالاً على ذلك. هورمونات النمو التي تتغير كل يوم.. أما الدورة الشهرية عند المرأة، فهي تعكس التغيرات الهورمونية كل شهر..

ندى : وهل لهذه الهورمونات علاقة بأي خلل قد يصيب انتظام الدورة؟

د. أنور : نعم.. وقد يكون السبب، الخلل الهورموني الناتج عن إرهاق في الجسد أو تعب نفسي وما شابه، لكن ذلك لن يدوم طويلاً.. ما لم يكن هناك مرض ما. وما لم يكن في الطمث فرط Menorrhagia أي زيادة غير سوية في الحيض. وهي تحدث عند اقتراب سن الرجاء، أو بسبب ظهور بعض الأورام الليفيّة. وقد يتم استئصال الرحم في بعض الحالات.

وبعكس فرط الطمث، هناك نقص الطمث ollgo Menorrha وهي مرحلة تطاول الفترة بين الدورة والدورة وفي هذه الحالة، فإن الحيض قد لا يحدث إلا ثلاث أو أربع مرات في العام.

وسبب ذلك، قد يكون نفسياً أو هورمونياً أو بنيوياً.

لذلك نجد أن إرتباط التزامن البيولوجي بالدورة الشهرية، يتأثر بالتزامن البيولوجي الطاريء.

التزامن البيولوجي

بسام : غالباً ما يشكو بعض الناس من الكهلة، أوجاعاً في المفاصل أو الأنسجة في أوقات محددة من اليوم أو الشهر أو السنة.. فهل هذا إيقاع سببه التزامن البيولوجي؟

د. أنور : أحسنت بهذا السؤال يا بسام، فهو دليل واضح لعمل الزمن البيولوجي..

إذ غالباً ما يشعر الإنسان بآلام ما، في أوقات محددة ولفترة محددة سرعان ما تزول. فداء المفاصل مثلاً أكثر ما يظهر عند الصباح.

ندى : ولكن هناك أمراض أخرى لا تظهر إلا في المساء مثل الحمى والربو...وغيرها.

بسام : أجل الحمى.. وقد خلد توقيتها المتنبي عندما قال:

وزائرتي كأن بها حياء.. فليس تزور إلا في الظلام..

ندى : ما أنبهك يا بسام وما أسرعك في قول الشعر.. عموماً نعود لآلام المفاصل.. لماذا تزداد في الصباح يا دكتور؟

د. أنور : ثبت علمياً أن أضعف عوامل مقاومة الإلتهابات الطبيعية في الجسم، يكون عند الصباح.. لذلك ينصح الأطباء بتناول الإسبرين وما يماثله بشكل يومي بعد بلوغ الإنسان سن الأربعين بسبب فوائده.

نوبات القلب والربو

بسام : لماذا تحدث معظم النوبات القلبية في الصباح يا دكتور؟

د. أنور : هذه ملاحظة مهمة وإن لم تكن قاعدة، والجواب أن ضغط الدم كما لوحظ يبلغ أوجه في الصباح، مما يفسر حدوث النوبات القلبية في الصباح الباكر وغالباً ما تكون عند الفجر..

وبعكس ذلك، فإن نوبات الربو تحدث في المساء، عندما تكون الأنابيب الرئوية أكثر تقلصاً.

ندى : يا سبحان الله.. إن هذا من عجائب الخلق.. وحمداً لله أن العلم إستطاع التوصل إلى ذلك كي يوجد وسائل الحماية والعلاج لمثل هذه الحالات.

د. أنور : هذه الملاحظات، ساعدت الأطباء فعلاً في دراسة دورات الزمن البيولوجية التي يمر بها المريض..وبالتالي ساعدتهم في حماية مرضاهم مما قد يصيبهم في المستقبل.

مواعيد إجراء العمليات الجراحية؟

بسام : هل الزمن البيولوجي موجودٌ في الأطفال أيضاً؟

د. أنور : نعم.. وقد لوحظ أن بعض الأطفال يمرون بدورات يرتفع فيها ضغط دمهم، مما ينبه الأطباء إلى إمكانية إصابتهم بمرض ضغط الدم عندما يبلغون سن الرشد..

ندى : إذن هناك مؤشرات إذا اكتشفها الأطباء يعرفون نتائجها فيعملون على علاجها بوقت مبكر؟

د. أنور : نعم.. ومنه على سبيل المثال أن درجة الحرارة وتأرجحها في ثدي المرأة، يمكن أن يدل على وجود ورم خبيث مثلاً.

ولتعلموا أن موضوع دورات التزامن البيولوجي، كان فتحاً علمياً مهماً، لأن مكتشفه الدكتور «هالبرغ» نجح باكتشاف مدهش أيضاً عندما استطاع أن يحدد مواعيد إجراء عمليات الجراحة والأشعة.. وعلاقتها بنجاح هذه العمليات.

ولهذا نلاحظ أن كثيراً من الأطباء يجرون هذه العمليات، وفقاً لهذه النظرية.

ندى : فهل أسألك عن مواعيد استئصال أورام الصدر مجدداً؟

د. أنور : تبين بنتيجة الدراسات، أن النساء اللواتي يخضعن للجراحات الثدية واستئصال الأورام من صدورهن في فترة قصيرة قبل الدورة الشهرية، يتعرضن لعدم نجاح العملية، أربعة أضعاف أقل من اللواتي يخضعن لهذه الجراحة في أواخر أيام الدورة الشهرية.

ندى : وما السبب في ذلك؟

د. أنور : تقول دراسات مركز «ألباني Albany الطبي» في نيويورك، إن السبب العلمي وراء ذلك، يمكن أن يعود إلى اعتبار أن الهورمونات التي يفرزها جسد المرأة، يؤثر سلباً على جهاز المناعة.

جدول المواقيت البيولوجية للأمراض

بسام : وماذا عن الأمراض الأخرى؟

د. أنور : يرى الباحثون أن توقيت المداواة بالعقاقير الكيميائية للمرضى الذين يعانون من أورام في المثانة والبنكرياس والمبيض، بما يتناغم مع الإيقاع البيولوجي للجسم، أي بعد دراسة بعض المظاهر الجسدية، ساعد كثيراً في زيادة فاعلية العقاقير المستعملة، نظراً لأن أسلوب النشاط في الخلايا السليمة، يختلف عن أسلوب النشاط في الخلايا المريضة.

بسام : ومتى يفضل العلاج، عندما تكون الخلايا سليمة أو مريضة؟

د. أنور : من الأفضل أن يعطى العلاج عندما تكون الخلايا في أوج نشاطها المرضي.

ونتيجة للأبحاث التي أجراها العلماء، استطاعوا وضع جداول بالمواقيت البيولوجية لظهور نوبات الآلام والمواقيت الأنسب لعلاجها.. وهم يستندون إلى هذا الجدول في كثير من الحالات المرضية..

بسام : وهل لنا أن نعرف شيئاً عن هذا الجدول؟

د. أنور : بالطبع.. هذا ممكن.. وعلينا أن ننتبه جيداً لذلك، وإنني أفضل تدوين الملاحظات في دفتر المذكرات وفق ما يلي:

- في الصباح الباكر، تكون يقظة الجسم في أوجها..

طبعاً إذا كانت فترة النوم كافية.. وفي هذا الوقت، تكون الذاكرة في المدى القصير يقظة.. والمادة التي تسبب مرض الحساسية مثلاً في أدنى مستوياتها..

- عند الظهر، ترتفع حرارة الجسم قليلاً ويزداد الحذر والحيطة.. ويكون المزاج جيداً والرؤية في أدق نشاطها..والصوت في أنقى وضوحه.

- بعد الظهر، دقة حركة اليدين تكون في مستويات جيدة.. وكذلك الليونة الجسدية..

وتكون الذاكرة على المدى الطويل في أفضل وضع.

في المساء، الوقت جيد للقيام بالتمارين الرياضية بين الخامسة والثامنة مساء أي قبيل تناول طعام العشاء.

ويصلح هذا الوقت للقيام بالعمل الذي يتطلب إعادة وتكرارا.

وهذا الوقت أيضاً تكون حاستا الشم والذوق في وضع ممتاز.. بعكس ظهور الحساسية، فهي تنهش الجسد وخاصة في فترة الغروب.

- في الليل، يكون الوقت سيئاً جداً لتناول وجبات الطعام الدسمة، لأن عملية التمثيل الغذائي في الجسم، تكون في أدنى مستوياتها.

- أما منتصف الليل وحتى بزوغ الفجر، ففي هذه الفترة، تكون اليقظة في أدنى مستوياتها وخصوصاً ما بين الثالثة فجراً والسادسة صباحاً. وغالباً ما يكون الإنسان أشد عرضة للحوادث المرضية.. كما أن معظم الولادات تتم في هذا الوقت وتكاد تكون بنسبة 75٪ وربما أكثر؟؟

***

ندى : قد أَجَدْت يا دكتور بتفاصيل هذا الجدول للتزامن البيولوجي.. فهو يمنح الطبيب والمريض فرصة التنبه لإمكانية حدوث المرض.

د. أنور : والمهم في ذلك، أن التزامن البيولوجي، يزوِّد الأضداد في الجسم بالتوازن المطلوب، حتى يستطيع مقاومة فوضى الـ Entropy ويحافظ على دوراته المتناغمة.

بسام : وهل يستطيع الإنسان الإحساس بهذه الدورات أو معرفة مواقيتها؟

د. أنور : هذا الأمر يحتاج لحسابات ولا يفعل ذلك إلا بعض المرضى بمساعدة الأطباء.
لكنني يجب أن أخبرك شيئاً يا بسام: عندما تريد أن تشارك في سباق للركض مثلاً..
هل تدخل السباق هكذا.. بدون أن تحضّر جسدك وعقلك لهذه المسابقة؟!.

بسام : طبعاً لا..

د. أنور : إذن قرار الركض يحتاج للتوازن بين سرعة دقات القلب وحرارة الجسم وضغط الدم.. لأن هذه العوامل تعطي جسدك القدرة المطلوبة للتنافس.

قياس ضغط الدم

ندى : إذا كان الأمر بهذه الدقة.. فالطاقة المتوفرة في جسد الإنسان تخضع لكثير من التجاذبات بين الإرادة والإدراك.. وبين تنفيذ الأوامر؟

د. أنور : نعم الطاقة الجسدية تتعرض باستمرار لحركتي المد والجزر في التوازن وفي التخلخل.
أي أن مئات الوظائف الجسدية تثار كل ثانية، مما يعني أنه ليس هناك حالة صحية ثابتة، ولا حالة مرضية ثابتة.

بسام : ماذا تقصد بذلك يا دكتور؟

د. أنور : قد يقول الطبيب، إن نبضك الآن 80 في الدقيقة وضغط دمك 120 على 70 ودرجة حرارتك 37..
فماذا تعني هذه النتائج؟

ندى : إن كل شيء طبيعي..

د. أنور : لكن بعد وقت قصير. إذا أعاد إجراء نفس الفحوصات.. فإن بعض الأرقام قد تتغير.. لماذا؟

لأن الجسد يرقص على أنغام موسيقى الطاقة وعلاقتها بالهورمونات..

وهذا كله يجعلنا نعيد الحديث عن موسيقى الجسد وإيقاعاته التي تتبدل باستمرار وفق دورة التزامن البيولوجي.

ندى : ما أعظم خلق الإنسان؟!

كل يوم يكتشف العلم شيئاً جديداً.. وكل جديد يقودنا إلى جديد آخر..

والغريب العجيب إن كل الأشياء مرتبطة ببعضها البعض وفق نظام معقد من جهة ومبسط من جهة ثانية.

د. أنور : نعم.. إن جسد الإنسان بكل ما فيه من خلايا وعروق وأنسجة وأعضاء وعظام ومواد غضروفية.. وما يحتويه من طاقات لا نراها.. ولكننا نشعر بوجودها.. يعتبر معجزة إلهية خارقة.. فتبارك الخالق العظيم..

46 ـ موسيقى الجسد

يتسم التقدم في السن، بفقدان كثير من مفاتيح التوازن في الجسد، وغالباً ما يجد الكهول أنفسهم، غير قادرين على التعامل مع الحرارة الشديدة والبرودة الشديدة.

كما أن توازنهم في المشي يصيبه الخلل، وقد يرتفع معدل السكر في الدم ومستوى الهورمونات.. وتفقد عملية التمثيل الغذائي فاعليتها. وقد يتوقف الإيقاع الموسيقي نهائياً في أجسادهم.

***

بسام : وما سبب ذلك يا دكتور؟

د. أنور : السبب يعود إلى سوء التوازن في الكهولة، وهو ضغط الدم المرتفع الذي لا يعتبر مرضا بقدر ما هو أثر من ظاهرة «الخَرَف» في دورة الإيقاع الطبيعي للجسم.

ندى : لكن أليس للدماغ دور في ذلك؟

د. أنور : نعم.. الدماغ يتحكم بالسيطرة على ضغط الدم من ناحية تنظيم دورته في صعودها وهبوطها، حسب الظروف النفسية والمادية المحيطة به.

بسام : ولكن هذا أمرٌ طبيعي؟

د. أنور : نعم أمر طبيعي بالنسبة للناس بشكل عام، ولكن بالنسبة للبعض منهم، فإن ضغط الدم يرتفع ولا يعود بسهولة إلى مستواه الطبيعي. وعلى مر الأيام، تبدأ دورة الصعود والهبوط بالإنحراف نحو دوام إرتفاع ضغط الدم.

ندى : وهل يجب أن تبقى نسب ضغط الدم على اعتدالها في كل مرحلة عمرية؟

د. أنور : الأطباء جعلوا لكل مرحلة عمرية نسبة معينة لضغط الدم حتى يحافظ الجسم على متوسط عام، فمن كان في العشرين من عمره يجب أن يكون ضغطه 122/ 76. ومن

عمره ثلاثون سنة يكون ضغطه 125/ 76 وفي سن الأربعين 129/ 76.
وفي سن الخمسين 134/ 83 وفي سن الستين 140/ 83 وفي سن السبعين 148/ 84.

ندى : من الملاحظ أن بيانات الضغط في زيادة مستمرة بنسب مختلفة. فهل هذا الأمر ينسحب على النساء وعلى الرجال.

د. أنور : النسب التي ذكرتها تنطبق في الغالب على النساء، عند تقدمهن في العمر.
وحتى نبقى أصحاء، فإننا يجب أن نحافظ على مستوى120/ 80 بشكل عام.
وإذا تخطى المرء المستويات المعتدلة، يصبح عرضة للأمراض.. وقد يصاب في آن معا بأكثر من مرض.

ندى : وهل هناك إحصاءات حول نسبة الإصابة بضغط الدم في العالم؟

د. أنور : لا يوجد إحصاءات دقيقة وإنما تقديرية.. ففي الولايات المتحدة مثلاً يبلغ عدد الذين تخطّوا المستوى الطبيعي لضغط الدم بحوالي. ستين مليونا.. وهي نسبة عالية وربما تكون في العالم حوالي 55 ٪ إلى 70 ٪.

أسباب ضغط الدم

بسام : تحدثنا كثيراً عن ضغط الدم ولم نتحدث عن أسبابه.. فهل لك أن تحدثنا عن ذلك يا دكتور؟

د. أنور : لا يمكن تحديد أسباب إرتفاع ضغط الدم لأنها كثيرة.. لكن من أهم هذه الأسباب، الإجهاد الجسدي والشدائد والقلق الدائم والمشكلات والهموم.
وأحياناً يرتفع ضغط الدم في الليل أو في النهار.. لذلك يمكن للمصاب بذلك استخدام جهاز صغير يحمله معه لتسجيل معدلات ضغط الدم.

ندى : وماذا يفعل عندما يرتفع الضغط؟

د. أنور : عليه الإسترخاء وتناول الدواء الذي يصفه له الطبيب، حتى تهدأ أعصابه ويتوازن الضغط في دمه.

بسام : وإلى أي حد يشكل ضغط الدم خطراً على الإنسان؟

د. أنور : إذا تمادى في الإرتفاع دون علاج يؤدي إلى خطر الموت؟ لأن الجسم في هذه الحالة، يفقد سيطرته على نفسه.. وكما هو معلوم فإن الضغط يولد الإنفجار.

الموت المرضي

ندى : إذا كان ضغط الدم يؤثر على الإنسان بهذا الشكل، فكيف يكون علاجه، وخاصة بالنسبة للمتقدمين في السن؟

د. أنور : إن افضل خط دفاع نعدّه ضد الموت المرضي، هو أن نبقي غرائز الجسد في حالة تجدد دائم وتوازن مستمر.

وبما أن الجهاز العصبي يتحكم بضغط الدم تلقائياً، لا إرادياً، كما كان يُعتقد في الماضي، فإن الأطباء والخبراء، توصلوا بعد أبحاث شاقة إلى أن التأمل والتنويم المغناطيسي وغيرها من التقنيات النفسية التي تتعلق بالربط المباشر بين العقل والجسد، يمكن أن يتولى زمام الأمور، العقل نفسه. لأن مشكلة الضغط كما أشرنا مجرد عمليات لا إرادية يتحكم بها الجهاز العصبي.

ندى : يبدو أن الإنسان نتيجة لظروف الحياة وضغوطاتها اليومية المستمرة، تجعل من ضغط الدم مشكلة عامة.. فإلى أي مدى يمكن للانسان أن يصمد حيالها؟

د. أنور : مهما صمد الإنسان، أمام ظروفه الحياتية القاسية والصعبة، لا بد أن ينهزم إذا استمرت هذه الظروف طويلاً.

بسام : فماذا يحصل في هذه الحالة؟

د. أنور : ينعكس الإنهزام في الجسد على شكل إنهيار في القدرات العقلية والجسدية.

ندى : إذن، ما مصير الجنود الذين يخوضون الحروب ويصابون بالضغوط النفسية والتوترات والقلق والخوف؟

د. أنور : هذا الوضع يعتبر إستثنائياً لأن الجندي يجد نفسه في حالة إعياء فكري وجسدي، وربما يؤدي ذلك إلى إصابته بانهيار عصبي إذا بقي لمدة طويلة في ساحة المعركة، لأن للإنسان طاقة محدودة في تحمل الصعاب واستيعاب الظروف القاسية.

كيف تخاف؟

بسام : ما أقسى ما يتعرض له الإنسان في حياته من أسباب تهدد حياته وسعادته وشبابه..
لكن حمداً لله أن هناك طاقة جسدية قد تساعده في حل بعض مشاكله.

د. أنور : نعم العقل البشري مبرمج حتى يتعامل مع الضغط والصعاب التي يواجهها. فإذا صوّب أحدهم مسدسه نحو رأسك وأخذ يهددك بالقتل.. فماذا تفعل يا بسام؟

بسام : يا إلهي لقد فاجأتني يا دكتور..
ماذا افعل والمسدس في رأسي (متسائلاً) أجل.. أجل.. ماذا
أفعل؟

ندى : لقد أخفته يا دكتور بهذا المثل؟

د. أنور (ضاحكاً): إذا كنت أخفتك بالكلام.. فماذا تفعل لو حدث ذلك لا سمح الله؟!.
لا تقل شيئاً يا بسام، لأنني أنا سأجيب عنك!!
إن أول تصرف تفعله، هو أن تنقل نفسك إلى حالة يبلغ فيها الخوف أوجه.
فإما أن تقاتل.. وإما أن تهرب؟!
وفي كلتا الحالتين يجب ملاحظة ما يجري داخل دماغك؟

بسام : أجل هذا ما أريد معرفته؟

د. أنور : سيرسل دماغك رسالة مستعجلة لإفراز هورمون الأدرينالين Adrenalin الذي ينطلق في الدورة الدموية ليتولى وظيفة إعداد الجسم للتصدي لهذا الخطر الذي يواجهك.
وهنا تتحول وظائف الجسم العالية إلى وظائف تتطلب جهداً كبيراً وعملاً إضافياً باهراً.

ندى : إنه سيناريو مثير.. كل هذا يحدث في الدماغ عندما يواجه المرء خطراً خارجياً؟

د. أنور : نعم.. وأكثر من ذلك، إنه عندما يدرك الجسم تعرضه للخطر، تكون الخلايا منهمكة في عمليات الإصلاح والتجدد، حيث يذهب 90 ٪ من طاقتها في بناء البروتينات وتجديد صبغيات D.N.A و R.N.A.
ومتى داهمها الخطر، تتوقف عن القيام بوظائفها لتوفر المزيد من الطاقة، لشحن

الجهاز العضلي للجسم، حتى يتمكن من المواجهة إذا اقتضت الضرورة ذلك؟

بسام : إنه سيناريو متقن.. وهل تتأثر الصبغيات بهذا الخطر؟

د. أنور : التطورات السريعة التي تحدث في لحظات قليلة، يتوقف فيها التمثيل الغذائي العادي الذي يقوم بعمليات الإصلاح والبناء للخلايا ويتحول في هذا الظرف الإستثنائي إلى عملية تمثيل عكسية تتحطم فيها الخلايا دفاعاً عن الجسم.

وقد تتأثر الصبغيات بذلك لكن ليس إلى حد كبير لأنها تعاود العمل التخليقي بعد زوال الخطر..

الفوضى التدميرية

في حيال كل ما يجري، يفقد المرء شهيته للطعام وقد تجف عروقه قليلاً ويعتري الدماغ خوف والقلب توتر.

وقد ينتج عن هذه الفوضى التدميرية عدة أمراض خطيرة، عندها يعلن الجسم، التعبئة العامة للطاقة، أي عندما يتعرض الجسم للخطر المباشر، حيث يصاب الجسد بالإعياء والتدمير العضلي وإرتفاع السكر في الدم.

وإذا ازداد الضغط على القلب، أصيب الجسم بمرض ضغط الدم.

وإن حصل سوء في الهضم، أصيب بالقرحة المعوية، وإن توقف النمو الجسدي، فهذا يعني قِصَرُ القامة.

وإن انتاب الدماغ قلق فكري، تعرضت الأعصاب للتلف.

وإن حدث شلل في جهاز المناعة، زاد خطر التعرض لجملة من الأمراض..

وإن أصيب بالكبت، تعرضت المرأة لعدم إنتظام في دورتها الشهرية وأصيب الرجل بالقصور الجنسي؟!.

كل هذه الإختلالات الجسدية وعواقبها تعني الهرم والشيخوخة وإن لم يكن المرء متقدماً في السن؟

وهي مؤشرات خطيرة متى أصيب الإنسان ببعضها.

وكلما تقدمت به السن، تقل مقاومته وقدرته على التعامل مع المواقف الصعبة.

لكن يمكنه تعويض ذلك، باللجوء إلى عناصر غير منظورة تتعلق بالمواقف العقلية، أي الإبتعاد عن كل ما يثير قلقه وإشاعة الأجواء الإيجابية المتفائلة والراحة النفسية.

الضغوط النفسية المعاصرة

الحياة التي نحياها مليئة بأسباب الضغوط النفسية والقلق والتوتر الذي يصيبنا.. ومن الصعوبة بمكان تجنب ذلك.. ثم إنك تلاحظ على سبيل المثال، إن المدن أصبحت أشبه بجملة واسعة من الآلات الصوتية التي تولد لنا الضغوطات بأشكال وألوان مختلفة من الضوضاء والإزعاج.. وهذا الزحام والتلوث في الشوارع والمصانع والضجيج والسرعة في كل شيء.. كل ذلك، ألا يخلق أجواء مباشرة من التوتر والضيق..؟!.

هذه العوامل مجتمعة، ألا تفترض المواجهة وعدم الرضوخ لنتائجها؟

ألا يفترض إتخاذ المواقف الصحية والنفسية الفعالة التي تساعد الجسد في إبقاء عملية التمثيل البنّاء.

ندى :.. وكيف يمكننا مواجهة هذه الضغوط خاصة وأن لكل إنسان قدراته على الإحتمال؟

د. أنور : القدرة على احتمال الضغوط الحياتية تختلف فعليا من إنسان إلى آخر..

ولكن الخطورة في ذلك، أن الضغوط قد تشكل تهديداً لصحة الإنسان وسلامته، إذا لم تتوفر عدة أمور أساسية، قد تخفف من تأثير هذه الضغوطات والتوترات.

ندى : وما هي الأمور التي قد تخفف التوترات؟

د. أنور : حدد علماء النفس عدة أمور من شأنها تخفيف التوترات والضغوطات بثلاث نقاط هي:

1 ـ القدرة على تصور ما يحدث في المستقبل بتفاؤل.

2 ـ الإرادة والإدراك القويان والسيطرة على الأوضاع ونسيان الألم من الماضي.

3 ـ المتنفسات التي تمنع الإحباط.

وأنا اضيف إليها ضرورة الإيمان بالله والصبر والتفاؤل بالمستقبل.

ندى : وهل ترى أن هذه النقاط تعمل على تخفيف التوتر فعلياً؟

د. أنور : إذا لم تتوفر هذه النقاط عند الإنسان، فإن كثيراً من الأوضاع غير الضارة وغير البريئة، قد تتحول إلى مصادر للقلق وعدم الإستقرار وإثارة الأعصاب ويتجلى ذلك في كثير من الإحباطات اليومية التي يتعرض لها المرء أثناء قيادته للسيارة والإنتظار الممل في الدوائر الرسمية. والمناقشات الحامية التي قد يخوضها.. ومحاسبته على اخطاء قد يرتكبها؟.. أو سماع توبيخ أو كلمات لا يحب ان توجه إليه؟!

بسام : وهل مثل هذه المنغصات اليومية تؤثر على فكر الإنسان وجسده.

د. أنور : بل هي مصدر للمرض وللشيخوخة المبكرة.. وربما للموت؟!

47 ـ فنون السعادة ومفاتيحها

قد ترغب في أن تُدْخل السعادة إلى قلبك، ولكنك لا تعرف مفاتيحها أو فنونها؟!.

غير أني سأعمل على كشف هذه المفاتيح، لأساعدك على دخول عالم السعادة وتَقَبُّل الحياة والإستفادة من إيجابياتها وأفراحها.

فإذا رغبت في متابعتي، فأنت تبدأ الخطوة الأولى.

لكن عليك أولاً أن تقرر فعلياً تجديد حياتك واستعادة ثقتك بنفسك.. ويجب أن تكون متسامحاً مع الآخرين. ثم إسال ذاتك: هل كل شيء قاتم في حياتي؟

***

ـ أنظر إلى الأشخاص الذين تحبهم من حولك..

ـ إتصل بأحدهم وتحادث معه..

ـ توقف عن التذمر وتعامل مع الواقع كما هو.

ولا تبالغ في عرض الأمور، بل قلّل من أهميتها.

ـ فكِّر في القيم الشخصية التي تهمك ثم حدد هدفاً تعمل على تحقيقه.

ـ حسِّن قدراتك على تفهم الآخرين ومعرفتهم، فهذا يسهّل علاقتك مع محيطك.

ـ تعلّم فن الإستماع إلى الآخرين بمثل ما تريدهم أن يستمعوا إليك.

ـ حاول أن تقول «لا» عندما لا يعجبك أمر ما..

ـ إسع لأن تقول رأيك بوضوح ودون مواربة.

ـ تذكّر أن الذين يملكون كل شيء، ليسوا بالضرورة أكثر سعادة منك.

ـ لن يؤدي الحَسَد إلا إلى خلق تشنجات بينك وبين الآخرين.

ـ إعط لحياتك معنى جديداً من خلال تصرفات إيجابية مع من كان بينك وبينهم جفاء أو فتور.

ـ إعترف بأخطائك من خلال تدوينها.

ـ اكتشف نقاط الضعف في نفسك.. ودوّنها في دفتر ملاحظاتك حتى تعمل على تقويتها.

ـ فكر بالأمور التي تجعلك سعيداً أو مرتاحاً..

ـ يمكنك القيام بجولة للتسوق.. أو الغناء في غرفتك.. أو زيارة الأصدقاء..

ـ أرسم على ورق، أي شيء يخطر ببالك..

ـ اكتب بعض الأبيات الشعرية أو الأغنيات التي تحفظها..

ـ إغسل وجهك ونظف أسنانك، ويمكنك الإغتسال بالماء الساخن ثم الفاتر.

هذه الأفكار التي طرحتها، تمثل مفاتيح السعادة لحياة أي إنسان.. فإن نفَّذت جزءاً منها سوف تشعر بالسعادة..

وعندما أتحدث عن السعادة، فأنا أريد أن اقدم لك رؤى متعددة للبحث عنها وعن الفرح. ولأوضح لك بعض الأمور، حتى تتمكن من اكتشاف الطاقات الكامنة في داخلك..

وبعدها بامكانك أن تجري التغيير اللازم في حياتك، وسواء كان ذلك في البيت أو العمل أو بين أفراد المجتمع.

فكّر جدياً بضرورة التغيير في مجريات حياتك؟!.. والإختيارات كما ترى كثيرة ومتنوعة..

وحتى تبدأ الخطوة الأولى، إبتسم في وجه الآخرين.. فالإبتسامة أول مفتاح من مفاتيح السعادة وهي طريقك نحو دخول عالم السعادة والسرور.

48 ـ أسرار الهورمون

من لطف الله بعباده أنه خلق للإنسان وسائل دفاعية داخلية في جسده، عندما يتعرض للمخاطر أو لأية مؤثرات خارجية وخاصة ضغط التوتر والقلق وغيرها..

فماذا عن الفترة التي يستطيع الإنسان، الإستجابة لهذه الضغوطات؟

نحن نعلم أن إستجابة الإنسان للضغوط الحياتية وتوتراتها، يصاحبها إفرازات من المواد الكيميائية الهورمونية التي تتخلق في الغدد الصماء، وتفرزها في موائع الجسم، كي يواجه هذه الضغوط إلى فترة محددة، لأن استمرارها لوقت طويل، يسبب الأذى والتلف وخاصة للخلايا المتجددة.

***

هذه الإفرازات الهورمونية، تلعب دوراً مهماً في جسد الإنسان.. لجهة تنظيم أيض الكثير من المواد وخاصة المواد الكربوهيدراتية. لأن من الثابت أن الهورمون يقوم بدور أساسي في دعوة الخلية للإنقسام، وهذه الدعوة تصل إليها عبر إمتدادات لاقطة على سطح الخلية..

وتعتبر الهورمونات حارساً منظماً لعمل الخلايا وبفضله يستقر أداء الخلايا بالعمل المنظم والمقرر لها.

أما مصدر الهورمونات فهو الغدة النخامية والغدة الدرقية والغدتان الكظريتان والمبيضان والخصيتان والبنكرياس والكبد وغيرها..

وأهم الهورمونات هي: التيروكسين والأدرينالين والتستوستيرون والأوستروجين والكورتيزون والبرولاكتين وغيرها كثير.

وفي الجسم الطبيعي والأحوال العادية، تكون الإفرازات الهورمونية طبيعية وثابتة في معدلاتها..

وعندما تزيد أو تنقص لأسباب داخلية وخارجية يتعرض الجسم للأمراض ومنها الأمراض الدائمة والعارضة.. وإذا تمادى النقص أو الزيادة، فإن الجسم قد يتعرض للتوقف عن العمل..
وهذا يعني الموت الحتمي؟

الهورموني والهارموني

ندى : كلمة هورمون التي تكررها في كلامك كثيراً يا دكتور، توحي للكثيرين أنها ترتبط بعلاقة ما بالموسيقى؟

د. أنور: لا.. ولكنَّ كثيراً من الناس يخلطون بين كلمتي هارموني وهورموني. فالهورموني Hormony هو المادة المنشطة.. وهذا هو معناها في اللغة الإغريقية القديمة، التي تفرزها الغدد، أما الهارموني Harmoni فهو درجات إرتفاع الصوت الموسيقي أو تناغم الألحان والإنسجام في المشاعر والأذواق. وكذلك تستخدم هذه الكلمة للتعبير عن الحركة التوافقية التي يحدثها جسم مرن مثل الزنبرك وبندول الساعة وغيرها. لذلك يُقال: بيني وبين فلان هارموني، بمعنى تفاهم وانسجام تامين.. أو دوزنة للمواقف وتوازن في المشاعر والآراء.

ندى : وأعتقد أن ما يقابل هذه الكلمة باللغة الفرنسية هو «أسّورتي» أي تناسق في الألوان.

د. أنور: هذه مصطلحات يمكن استخدامها في مواقع كثيرة.. لكن الهورمون وهو موضوع حديثنا الآن، عبارة عن مواد كيميائية أو عصارات غُددية منشطة يمكن إنتاجها صناعياً واستخدامها لمعالجة كثير من الأمراض. التي كانت في الماضي سبباً من أسباب الوفاة.
وعندما يزيد أو ينقص الهورمون في الجسد يتم حقن المريض بهورمون يعدّل نسبة إفراز الهورمون الذي تعرض للخلل..
وكلما يتعرض الجسم للضغوطات النفسية أو المرضية، يفرز هورموناً معيناً بكميات محدودة غير ضارة للتعامل مع الحالة المستجدة.

لكن تكرار الضغوطات يعني تكرار إفراز الهورمون.. وهذا يشكل خطراً على الجسم وقد يؤدي إلى نتائج مدمرة للخلايا وإصابة العضل بالتلف مما يسفر أيضاً عن إصابة الجسم بالإعياء والتعب الشديد وزيادة نسبة السكر في الدم وإضعاف كثير من القدرات المناعية والفكرية.

الهورمون الحيواني

(سمك السلْمون)

من أسرار الله في خلقه، إن الشيخوخة والموت يسيران وفق توقيت مرسوم للإنسان والحيوان والنبات.. ولكل، ساعته البيولوجية التي تحدد التوازنات في الجسم الحي..

وفيما يتعلق بالحيوانات، فإن تقدم السن لديها، مرتبط بتوقيت يكاد يكون ثابتاً ولكنه يختلف من جنس حيوان إلى جنس حيوان آخر..

ومن غريب الملاحظات التي سجلها العلماء، إن سمك السَّلْمون المعروف بأنه يسبح ضد التيار، يجتاز مسافة مضنية من البحر إلى أعلى النهر الذي ولد فيه.. وهناك يضع بيضه ثم يموت.

وما قيل عنه، إنه يموت من التعب بعد أن اجتاز المسافة الطويلة بعكس مجرى الماء؟ لم يثبت علمياً، لأنه يموت وفق توقيت غامض في داخله.. أي أنه في لحظة ما، تتزايد إفرازات الهورمون مما يؤدي إلى موته..

أعمار الحشرات

الساعة البيولوجية في أجساد الأحياء، تحدد لكل جسد موعد فنائه.. فالذبابة مثلاً تعيش لمدة يوم واحد.. والبرغشة لمدة خمس دقائق.. ويمكن لصدفة البحر العملاقة، أن تعيش لمدة مئة عام..

والحيوانات بشكل عام تموت وفق أعمار تكاد تكون ثابتة.. أما الإنسان.. فهو يتميز عنها

بمواقيت الفناء وفق حالته الصحية، والمشيئة الإلهية، وهذا أمر فعلي، لأن إرادة الإنسان تتعارض في أحيان كثيرة مع الساعة البيولوجية.

ومما يؤخر الشيخوخة، توفر الدواء وتقدم الطب الذي أنقذ البشرية من ويلات المرض والأوبئة. ويجب العلم أن متوسط عمر الإنسان في زمن الإمبراطورية الرومانية مثلاً، كان 28 عاماً أو يزيد.. أما الآن فمتوسط عمر الإنسان حوالي 70 سنة أو يزيد؟

49 ـ أسرار التأمل

التأمل درجة من درجات اليوغا.. واليوغا كما هو معروف رياضة روحية هندية المنشأ؟
لكن هذه الرياضة الروحية، لم تحظ باستحسان الطب الغربي بل اعتبرها مسألة خيالية، غير أن طبيبا شابا من جامعة UCLA يدعى R. Keith Wallace بدّل هذه النظرة في ستينات القرن العشرين وبرهن فوائد التأمل، الروحية والجسدية، بعد أن استند إلى تجربة علمية نفذها بنفسه.

***

استعان ويللاس بمجموعة من المتطوعين الذين يمارسون التأمل، ووصل أجسادهم بجهاز لرصد إنفعالاتهم أثناء قيامهم بالتأمل. وقد كانت دهشته كبيرة عندما لاحظ أن جميع المتطوعين، أظهروا مستويات عالية من الهدوء والسكينة وكذلك الراحة العميقة.
هذا التأمل الوجداني يدعى باللغة السنسكريتية Mantra. وهو عبارة عن نشاط يقوم على إعادة بعض الكلمات الصامتة التي تنقل العقل بذبذباتها نحو الهدوء والسكون الفكري، إثر رسائل تندرج تباعاً في الجهاز العصبي.
لقد اثبت التأمل فائدة باهرة منذ آلاف السنين في الهند، لدرجة أنه اصبح جزءاً لا يتجزأ من علم اليوغا أو التسامي الذي يسعى لرفع العقل والفكر إلى مصدره الكوني أي إلى الإدراك الصافي..
وهو ما نسميه علمياً «الكوانتا» الذي يُعتبر العلم الأساسي للمادة والطاقة. كما شرحت ذلك سابقاً.

التحليل العلمي للتأمل

عندما أوضح ويللاس تجربته، كانت آلية التأمل، غير مفهومة علمياً؟
لأن فهم الناس لها، كان مبهماً، والأطباء والعلماء طرحوا الكثير من التساؤلات حول فكرة أن جلسات التأملُ تبقي العينين مغمضتين مما يجعل الجهاز العصبي في حالة من «اليقظة المريحة»،

فيظل العقل على وعيه وتوقده.. بينما يدخل الجسم في حالة من الإسترخاء والراحة العميقة.
كان الأطباء يقولون:
كيف يمكن للإنسان أن يكون يقظاً ومسترخياً في آن واحد.
وقالوا إن النوم يعني حالة من الراحة والإسترخاء واللاوعي، بحيث تكون فيه وظائف الجسم العضوية في ذروة راحتها. أما اليقظة فهي حالة، يكون الجسم فيها في ذروة إنشغاله عضوياً وفكرياً؟
غير أن الدكتور «ويللاس» أثبت أن هذين الضّدين، يمكن أن يتوحدا من خلال التأمل، وبذلك يحصل الإنسان من جراء هذا التوحد على راحة مزدوجة من النوم العميق، في مدة من الزمن لا تتجاوز العشر دقائق، وهي فترة التأمل، مقارنة بعشر ساعات من النوم العادي.
تجارب الدكتور «ويللاس»، كان لها أكثر من نتيجة، فقد وضع في ملاحظاته، حول تأثير التأمل على المتقدمين في السن.. رَكَّز تجاربه على ثلاثة مؤشرات للشيخوخة من المنظور البيولوجي، وهي: ضغط الدم، البصر والسمع.

العمر البيولوجي

لاحظ الدكتور ويللاس أن المؤشرات الثلاثة، تمثل جزءاً من الصورة العامة للشيخوخة، فقد تحسنت حالة المتقدمين في السن، بشكل ملموس، فعكست مجرى تأخر الشيخوخة؟
وقد أظهر التأمل الذي واظب عليه المتقدم في السن لمدة ثلاث أو اربع سنوات، أن عمره البيولوجي أقل بخمس سنوات من عمره الزمني. أما الذين مارسوا التأمل لمدة تزيد على خمس سنوات فقد انخفضت أعمارهم البيولوجية عشر سنوات عن أعمارهم الزمنية..
تجارب «ويللاس» شملت ألفي شخص بعد النتائج التي توصل إليها. وهؤلاء الأشخاص منتسبون إلى مؤسسات الضمان الصحي. وجميعهم يتمتعون بصحة جيدة وزياراتهم للأطباء كانت حوالي خمسين بالمئة من الذين لا يمارسون التأمل.
أما الأمراض التي كان يعاني منها المتأملون، فهي مرض القلب. وقد بلغت أقل من ثمانين بالمئة. ومرض السرطان من غير الذين لا يمارسون التأمل، أقل من خمسين بالمئة. وتبين أن التحسن الصحي الذي حققه من هم فوق الخامسة والستين من أعمارهم، كان الأفضل بين الجميع.

هورمون الشباب

تجدر الإشارة إلى أن الدكتور «ويللاس» إكتشف مع زميله الدكتور Jay Glaser هورموناً تفرزه الغدد الصماء، ينساب في مجاري الدم بكميات تزيد آلاف المرات عن باقي هورمونات الجسم.
وقد أقر Glaser ميزة واحدة لهذا الهورمون، هي أنه يقاوم التوتر وتأثيراته السلبية..
وقد سمي هذا الهورمون D.H.E.A لأنه يؤخر الشيخوخة.. أي أنه هورمون الشباب..

التوازن بين العقل والجسد.. والروح

من خلال هذه التجارب حول المتأملين، لوحظ أن هناك أمراً في غاية الأهمية، يربط بين هورمون D.H.E.A الذي سميناه هورمون الشباب أو الهورمون المضاد للشيخوخة المبكرة، وبين التأمل، وهو أن التأمل مسألة مهمة فعلاً للإنسان في أي عمر كان، وخاصة للمتقدمين في السن.. فهو إلى جانب ما ذكرت سابقاً، ليس مجرد نشاط روحي، كما يعتقد الناس..لأنه لا يوجد في كياننا ممارسة روحية منفصلة عن الجسد..
وعندما نقول «روحية» فلا يعني ذلك أننا نفصل الروح عن الجسد. لأن في كل مرحلة من نمونا الروحي، يكون الجسد فيها أعظم حليف للروح.
والأحاسيس التي نعتبرها دنيوية ومادية كالجوع والعطش والألم والفرح والقلق والخوف، إنما هي في الحقيقة، مرتبطة بالسمو الذي تصبو إليه النفس البشرية.
وقد صدق ممارس اليوغا عندما قال: «الإنسان اليوغي أو المتأمل، هو من يعيش في الحاضر بصورة مكتملة جسداً وروحاً».
أي أن هناك توازناً بين الروح والجسد والعقل.

مصير العقل بعد الموت

التوازن بين الروح والعقل والجسد، هو الحقيقة المطلقة لكينونتنا.. وأي عمل يقوم به الإنسان، لا بد أن يشمل كل ما هو عليه في تلك الكينونة، العقل والروح والجسد..

وكل ناحية من نواحي الحقيقة المطلقة ليكنونتنا هي جزء من اللغز الكلي للكينونة..

فإذا نظرنا إلى جسم الإنسان وإلى النجوم والصخور والذرات والخلايا والهورمونات، نراها كلها تعبِّر عن الكينونة المادية. وما نحس به من مشاعر المتعة والألم والحب والحزن والتوتر والخوف والغضب والقلق.. تعبِّر كلها عن الإنسان.. بل الإنسان هو الذي يعبر عنها من خلال الإفصاح التلقائي عن مشاعره؟ وهذا التعبير، إنما يوضح حالة الكينونة الروحية والنفسية للإنسان.

هنا يكمن الهدف.. لأن إتحاد الأبعاد المادية والروحية والنفسية بصورة متوازنة، يعني أن الحياة أصبحت وحدة متكاملة تبعث الراحة والطمأنينة.

ولتوضيح ذلك أقول: إن المرء عندما يدرك، مكانته في الكون وسمو وعيه وإدراكه.. يحمله ذلك إلى السمو فوق الفناء المادي إلى مرتبة لا يمكن لهذا الفناء أن يمسها. خاصة إذا علمتنا أن العقل البشري يعمل ضد الفناء.. وهو في أعماقه خالد لا يموت؟؟

***

ندى : ولكن ماذا يحدث إذا مات الجسد.. هل للعقل أي وجود بعد ذلك؟.

د. أنور : الجسد يموت.. والخلايا تموت. ولكن الصبغيات الوراثية والخلايا نفسها تنتشر في الكون باعتبارها جزءاً من الطاقة الكلية.

بسام : وكيف ندرك حقيقة ذلك؟

د. أنور : هناك عدة معالم من الإدراك والمعرفة، تشكل جوهر العقل البشري وتطوره.. وهذه المعالم هي:

أولاً : إن الإنسان نفس سامية..

ثانياً : إن اللحظة التي نعيشها الآن، مرسومة كما يجب أن تكون.

ثالثاً : إن المجهول أو الغيب، هو جزء من النظام العام للكائنات.

رابعاً : إن التغيير الذي يصيب الإنسان ينصهر في اللاتغيير الكوني.

خامساً: إن الفناء، لا يشكل أي تهديد بالمعنى الأبدي، فهو خاضع دائماً للقدرة الإلهية.

ندى : هذه مفاهيم يمكننا استيعابها الآن.. لكن الأجيال السابقة، كانت تتحاشاها وتعتبرها نوعا من الفلسفة الغيبية أو الميتافيزيقيا؟!.

د. أنور : نعم.. ولكن هذه المفاهيم حتمية وحاسمة..

علماً بأن مفاهيم الإدراك والمعرفة، تمكِّن الإنسان من التحليق في عالم الثنائية.. أي ثنائية الجسد والروح. والتحليق أيضاً فوق صراع الولادة والموت.

البقاء اللامتناهي

للطاقة والمادة؟

بسام : قد زدت الأمور تعقيداً يا دكتور فهل يمكن تبسيط الفكرة؟!

د. أنور : أليست السعادة والمحبة والتعقل، أموراً تخدم غاية الإنسان في العيش بسلام؟

بسام : نعم..

د. أنور : وهذه الأمور، بغض النظر عن الألم والقلق والتوتر وكل ما يعتور حياته من منغصات، هي التي ترشد العقل إلى طريق ترسمه المفاهيم الخمسة التي تحدثت عنها سالفاً، بعيداً عن الهموم والمشاكل.

المفهوم الأول للإدراك:

إنني كإنسان.. أدرك تماماً أن كياني المادي أي جسدي، محدد بمكان وزمان، ولا بد أن يحين وقت فنائه، لكنني مدرك أيضاً أن حقل الطاقة في جسدي، يكتنفه بقاء وفناء.

إذن، الطاقة والمادة، تأتيان وتذهبان داخل الوجود وخارجه.. وأنا بالتالي، عنصر من عناصر هذه الطاقة التي هي الذكاء. مع الإشارة غلى المبدأ العلمي الذي يقول بالبقاء اللنهائي للطاقة

والمادة. راجع [«بناء الكون ومصير الإنسان»]

إن نفسي، ترى حوادث الحياة المادية من خلال الإدراك.. وعندما أتوقف عن رؤية وسماع ما يحدث في حياتي أبقى أنا. أي تبقى نفسي في محور هذا الإدراك الخالد، باعتباره جزءاً من الإدراك الكوني الشامل.

الغيب والمجهول

المفهوم الثاني للإدراك:

إن اللحظة التي أعيشها الآن، مرسومة كما يجب أن تكون.. أي أن اللحظة التي أعيشها، هي حدث بحد ذاتها في زمان ومكان داخل هذا الكون. أي داخل البقاء اللامتناهي الذي أنا جزء منه..

وبما أنني جزء من هذا الكون، فهذا يعني، أنه لا يمكن أن يحدث شيء لي، مستقلاً عن نفسي. فكل ما يحدث لي يجب أن يكون مقبولاً مني، لأنه جزء من كياني.

وكما أن كل خلية في جسدي، تعكس ما يحدث لي بصورة شاملة، فإن كل لحظة من لحظات حياتي، تعكس جميع اللحظات في الحاضر والماضي والمستقبل. وهذه اللحظة، يمكنها أن تمنع ظلال الماضي من تشويه الحاضر والمستقبل.

فهي إذن نافذة يدخل منها السرور والقبول بحتمية الوجود.

الشك واليقين

بسام : قلت يا دكتور، إن الغيب جزء من النظام العام للكائنات..فماذا تقصد بذلك؟

د. أنور: نحن نعرف أن الشك واليقين طبع إنساني، وهناك أشياء يجب أن نتيقن من وجودها وتكون موجودة فعلاً..

وهناك أشياء يجب أن نشكك في وجودها، حتى يستمر التفكير والتجديد والتحديث.

غير أن المجهول بالنسبة لإدراكك أنه يحميك من الخوف الذي يلم بك، إذا قاومت هذا المجهول، وأنت لا تعرف ما هو.. وكيف هو؟

وحتى أوضح أكثر، أقول: إنك هذه اللحظة متأكد من نبضات قلبك وأفكارك.. لكنك غير متأكد مما سيحدث بعد هذه اللحظة.. لذلك تبقى اللحظات المقبلة مجهولة بالنسبة لك.. لكنك تشك بحدوثها.. وبذلك يبقى نظام الحياة بدقته وحتميته معلوماً لك، لكنك تشك بما يحمله لك بعد لحظة من الآن.

إذن، الشك بما سيحدث، يجب ألا يخيف الإنسان، وخصوصاً إذا كان الإنسان مؤمناً بالوحدة الكونية.. وعندئذ يجب أن يأخذ بها وحده، لأنها وِحْدة نفسه..

50 ـ الأعباء العاطفية

إذا دققت في الحياة التي تعيشها، وتتبعت بعض التفاصيل الدقيقة التي ترتبط بحدث ما، يجب أن تلاحظ كل شيء قبل الحدث وبعد الحدث، وأن تراقب تصرفاتك ومشاعرك، ففي ذلك تمرين للنفس ومحاولة للتغيير..

وإذا كنت من الذين يُحبون التغيير ويعملون على إجرائه، فأنت مقبل على حياة ترتقي في كثير من جوانبها إلى السعادة.

وفي التغيير المنظم، تلعب النسبية دوراً كبيراً في تحديد فائدة وجدوى ما يحمله ذلك التغيير في الحياة.

وعندها نفتح له عقولنا وقلوبنا وأبصارنا.. لأننا نرى ما يُرى وما لا يُرى وكأنه مطلق.

***

ندى : إذا كان التغيير في الحياة يفعل ما يفعل في الإنسان وفي الكون.. فماذا عن الفناء.. وأنت تقول عنه إنه لا يشكل تهديداً، لأنه يخضع لسيطرة القدرة المطلقة التي تنظم الكون.. فماذا تريد أن تقول؟

د. أنور : من يراقب ما يحدث في جسده، يلاحظ أن فيه من التفاعلات والتعاكسات ما يُظهر الفوضى والنظام في آن معاً..

تسألينني: لماذا؟ لأن الطعام والماء والهواء يدخل في جوفنا بطريقة فوضوية، لكن ذلك ينتظم فور دخوله إلى الخلايا، حيث تقوم كل ذرَّة من الخلايا، بعمل يسند إليها، وفق نظام دقيق.

اللحظة الأبدية

هذا الأمر ينطبق على ما تنتجه عقولنا بشكل منظم ودقيق من أفكار كانت مشوشة أو ضاربة للفوضى، بل لعاصفة من الإشارات الكهربائية التي ترسلها أعصاب الدماغ.
وما نراه ونحس به في الحياة على أنه فوضى، إنما هو غير ذلك إذا نظرنا إلى الحياة بإدراك كامل وعميق..
ففي اللحظة الأبدية التي تفصل بين التغير واللاتغير.. وبين النظام والفوضى، ندرك أن كل خطوة نخطوها نحو ما يسمى بالإنحلال والتخلخل والفناء، إنما هي خطوة باتجاه تنظيم متجدد لهذا الكون الذي نحن جزء منه.
وعندما يدرك الإنسان، أن الحياة تنبعث من الإنحلال والتخلخل والفناء، وأن السير في طريق الخلود، إنما هو تبادل أدوار بين الحياة والموت، والسكون والنشاط والربح والخسارة..
عندئذ نتبين أن صوت الحقيقة موجود داخل كل مخلوق.. وإذّاك، تبرز الحياة وجدانياً، مريحة وسهلة..
إلا أن الواقع، ليس كذلك دائماً، لأننا نجد أن تراكم التوتر والتقدم في السن وما يرافقهما من قلق وخوف، يحوّل الحياة إلى صراع دائم مع كل شيء.

القبول.. والمقاومة

ندى : طالما أن حياتنا معرضة باستمرار لمواجهة الصراعات، فهل استطاع العلم، إيجاد السبل التي تجعلنا ننهي هذا الصراع، حتى تكون حياتنا مصدر فرح وشباب وسعادة؟

د. أنور : لا يمكنني أن أقول لك إن العلم توصل إلى وسائل تنهي صراعات الإنسان في حياته، وإنما أقول لك: إن جهلنا للحياة، يفرض علينا الكثير من المطالب الدائمة، لتخفيف معاناة الإنسان..

بسام : وهل هذه المطالب تُخفف من مُعاناة الإنسان..؟
ثم هل يمكن تحقيق هذه المطالب خصوصاً وأننا نتعامل مع المجهول؟

د. أنور : إن غموض الحياة، يفرض علينا كثيراً من المطالب الدائمة لأجهزة الجسد، طالما أننا نتعامل مع المجهول فعلاً.. وعلينا هنا القبول والمقاومة..

ندى : فماذا نقبل.. وماذا نقاوم يا دكتور؟

د. أنور : القبول يعني السماح للأحداث أن تجري من حولك، فيكون رد فعلك تلقائياً وإيجابياً.. لأنك أنت أردت ذلك.

أما المقاومة، فهي المحاولة الدائمة لتغيير تلك الأحداث وإخضاعها لمشيئتك.. وعبثا تحاول!!

ندى : إذا كان الأمر عبثياً في سعينا للتغيير.. فلماذا نقاوم إذن؟

د. أنور : علماء النفس يرون أنّ القبول بالأحداث وعدم مقاومتها المستمرة، هو الأصح بين الأمرين الأثنين..

لأن القبول بها، يساعد على التخلص من التوتر الذي يرافق الأحداث.. بينما المقاومة، تترك وراءها المزيد من التوتر المتراكم الذي لا تستطيع التعامل معه، نظراً لعدم قدرتك في معظم الأحيان، على تغيير مجرى الأحداث التي تتعرض لها.

الدَّين العاطفي

بسام : هل مجرى الأحداث بسلبياته وإيجابياته يرتبط بتقريب الشيخوخة؟

د. أنور : الأمر هنا مرهون بما لديك من طاقات تستجيب لها عواطفك من حيث قدرتك على استيعاب الأحداث والتغيير في مجرياتها..

بسام : وكيف يمكنني فعل ذلك؟

د. أنور : في كتابه «النزوع إلى العاطفة المجردة» ركّز الطبيب النفساني الدكتور «دايڤيد فيسكوت» David Viscott على حالة نفسية أسماها الشعور المخزون، أو «مديونية العاطفة» التي ترتبط إرتباطاً مباشراً بالشيخوخة فقال:

الحزن يجعلك تشيخ قبل أوانك.. فعندما تكون مديوناً عاطفياً، تكون متشائماً بالنسبة إلى المستقبل وأنت في ريعان شبابك.. وعندما ترى أنه لا بد من الرجوع وإيفاء الدين العاطفي في

حاضرك، تجد نفسك تواقاً إلى المزيد من الإهتمام بالآخرين وقضاء وقت أطول مع أناس ليسوا معك الآن..

لهذا، فأنت تفعل كل ذلك من أجل إزاحة هذا العبء العاطفي عن كاهلك وإدراك حقيقة ما حل بك.

ندى : نفهم من كلام الدكتور «دايڤيد فيسكوت» أن الحزن يستقدم الشيخوخة المبكرة.. وهذا أمر معروف.. لكن ما علاقة العاطفة أو ما سماه «فيسكوت» المديونية العاطفية للشيخوخة؟

د. أنور : كثير من الناس يجدون أنفسهم في خضم المديونية العاطفية التي تتراكم مع الأيام بفعل التقدم في السن..

ومما لا شك فيه، أن التقدم في السن حالة نفسية قد تسمح للمديونية العاطفية، أن تزداد لدرجة يصبح الجسم فيها عاجزاً عن التعامل مع أي زيادة من التوتر بصورة فعالة، وعندئذ يطفح الكيل.. وتكون النتيجة ضعفاً ووهنا ومرضا.. ثم موتا..

بسام : وكيف السبيل لتحاشي الوقوع في فخ المديونية العاطفية؟

د. أنور : هذا الأمر، يحتاج إلى إدراك مسألة مهمة جداً، وهي أن كل لحظة من لحظات الحياة، تكون مجهولة العواقب، تشكل تهديداً كامناً قد يبرز في أي لحظة.. لذلك. لا فائدة ترجى من الرجوع إلى الماضي، لأنك إن عدت إلى الماضي، قد تندب حظك العاثر، وتتوق إلى ذكرياتك بالقدر الذي تريد..

ندى : لكن العودة إلى الماضي قد تحمل بعض الإيجابيات؟

د. أنور : هذا صحيح.. لكن العودة إلى الماضي تحمل الكثير من الندم لأنه لا يمكنك إستعادة الشباب حتى تعيد إيجابيات الماضي بشكل عملي في الزمن الحاضر..

ولأن مكانك الآن، هو اللحظة الحاضرة التي تعمل فيها وتنتج وتنمو، مستقلاً تماماً عن الماضي وعن حاجتك للعاطفة التي قد تكون بحاجة إليها من أشخاص كانوا مقربين حولك ورحلوا؟

وطالما إنني لا أستطيع العودة إلى ذكرياتي الماضية بكامل وعيي.. لأن الصور سوف تكون مبتورة وناقصة في جوانب كثيرة من حياتي الماضية، فمن الأفضل أن أنظر إلى المستقبل، حتى أبني على الحاضر، كل ما أستطيع من أعمال تعويضية..

وهذا هو الأصح، لأن النظام البيولوجي في جسد الإنسان صُمِّم على أساس الحاضر.. وعليك في حاضرك، أن تستحوذ على أقصى درجات الفرح والسعادة.

ندى : لكن الجسم أيضاً مصمم على التأمل مع درجات مختلفة من الضغط والتوتر:

د. أنور : فعلاً... وهذه هي الحكمة من وجود المجهول والغيب، فهي التي تسمح للأحداث أن تجري تلقائياً.. وسوف يكون مرحباً بها، لأنها تمثل مصدراً مهماً من مصادر النمو والإدراك..

استفزاز التوتر؟

ندى : ماذا تفعل يا بسام.. هل تدوِّن بعض الأفكار التي سنناقشها الآن..

بسام : لا.. بل أُجري بعض الحسابات الخاصة بالمديونية.

ندى (مستغربة): عن أي حسابات وأي مديونية تتحدث؟

بسام : عن المديونية العاطفية والحسابات الخاصة بالأشخاص الذين لم يمنحوني العاطفة اللازمة في طفولتي..

ندى : الآن تتذكر الأشخاص الذين لم يمنحوك العاطفة اللازمة.. وهل أنت بحاجة لهذه العاطفة الآن؟

بسام : أليست من حقي.. لماذا لم يمنحوني إياها وأنا طفل صغير..

ندى : ما أظرفك يا بسام.. يبدو أنك ما تزال متأثراً بكلام الدكتور أنور عن المديونية العاطفية.. لكن ألا تعلم أن تفكيرك بهذا الموضوع يعني تفكيرك بالماضي.. وهذا يخلق في داخلك شعوراً بالحزن والألم؟

بسام : في الحقيقة هذا ما أشعر به الآن؟!

د. أنور : ألا تعلم يا بسام أن النظام البيولوجي في جسدك مُصَمَّم لتعيش في الحاضر فقط..

بسام : نعم أعلم ذلك، ولكنني حاولت الرجوع إلى الماضي فشعرت بالإحباط..

د. أنور : وهكذا سعيت لاستفزاز هورمونات التوتر وجلست تتنازع مع المجهول؟

هيا يا بسام.. إنس الماضي.. وانظر إلى واقعك.. هل تعلم الآن نسبة ضغط الدم في

جسدك..

بسام : طبعاً لا..

د. أنور : ولذلك لن تعرف نسبته بعد قليل، لأن جسدك مصمم على التعامل مع درجات مختلفة من الضغط. وهذه أهمية التعامل مع المجهول.. إنها الحكمة التي تسمح للأحداث أن تجري تلقائياً..

وهذه الحكمة أيضاً تجري في تلقائية الخلايا الجسدية وسائر الأعضاء التي تتألف منها.

ندى : وماذا عن الرسائل العصبية والإشارات الكهربائية؟

د. أنور : الإشارات الكهربائية، ليست متشابهة في الأساس، بل مختلفة على الدوام طيلة حياة الإنسان.

ويبدو أن غموضها المتجدد، يكمن وراء التفكير الخلاق.

بسام : وكيف يحدث التفكير الخلاق؟

د. أنور : قد تستغرب إذا قلت لك إن التفكير الخلاق، ينتج عن موت حوالي ثلاثمئة مليون خلية في الجسم ضمن مسلسل يستوعبه مجرى الحياة الذي يستمر بفاعلية.

51 ـ التعامل مع المجهول

ندى : ألا تعتقد يا دكتور، أن العقل البشري يجد صعوبة كبيرة في تقبل التعامل مع المجهول؟

د. أنور : نعم.. هذا أمر طبيعي، لأن العقل البشري يخاف التغيير، خاصة إذا كان التغيير، يشتمل على الخسارة، فكيف إذا كان يشتمل على الموت.

بسام : وما السبيل إلى تبديد هذه المخاوف؟

د. أنور : سأعرض عليكم الآن بعض الأفكار التي تساعدكم في ترميم الوعي والإدراك وحتى يمكنكم تقبل الأحداث المقبلة.. وحتى تصبح حياة كل واحد منكم مشعة بالفرح والسعادة..

بسام : هذه بشرى سارة يا دكتور.. هيا.. هات ما عندك؟

د. أنور : أولاً، يجب أن تكون صريحاً وصادقاً مع نفسك إلى اقصى ما يمكن.. وكل فقرة تراها مناسبة لك، ضع أمامها إشارة «✓»:

1 ـ أحب أن أتولى زمام الأمور في موقع عملي، لأنني أشعر بسعادة أكبر إذا قمت بالعمل وحدي دون مشاركة من الآخرين.

2 ـ عندما أكون تحت ضغط ما، فالإنفعال الذي أبديه يتمثل بالتأفف والغضب.

3 ـ لا أخبر أحداً إنني بحاجة إليه ولكنني أستدرجه أحياناً لذلك.

4 ـ أفضل أن أخفي ما يضايقني ولا أفصح لأحد عن ذلك، حتى لمن سبب لي الضيق أو الأذى.

5 ـ ما يغيظني من تصرفات إخوتي وأخواتي تجاهي، قليل، ولا يستحق أن أتوقف عنده.

6 ـ لا أبوح بسوء تصرف الآخرين نحوي بل أكتمه في صدري.

7 ـ إذا شعرت أن العلاقة بيني وبين شخص آخر بدأت تسوء، أتمنى بيني وبين نفسي أن أسترجع كل ما صرفته عليه من مال.. وأندم على ما أفصحت له من أسرار.

8 ـ مقدار المال الذي أصرفه على شخص ما، يعني مقدار المحبة التي أكنها له.

9 ـ أحب أن يتبع أهل بيتي، القوانين التي أضعها لهم.

10 ـ أجد صعوبة في الإعتراف إنني عرضة للخطأ.. ونادراً ما أقول إني مخطىء.. وأتمسك بكلامي.

11 ـ أفضل أن أضمد جراحي بنفسي، لا أن أظهر أمام الآخرين أنني ضعيف.

12 ـ أجيد الكلام، أكثر مما أجيد الإستماع.

13 ـ أعتقد أن ما يجب أن أقوله، مهم جداً.

14 ـ أفكر بيني وبين نفسي، أن الآخرين لا يأخذون آرائي على محمل الجد وكما يجب.

15 ـ لدي شعور جيد حول ما هو مفيد للناس.

16 ـ هناك مرة على الأقل، توجهت فيها نحو سيارتي فإذا بي أمام سيارة ليست لي.

17 ـ كثير من الناس يعتبرونني سلبياً ومتكبراً.

18 ـ أصبو لبلوغ المستويات الرفيعة، التي يفهمها الناس أحياناً خطأ، وربما فيها إنتقاد وإعابة.

19 ـ أتجه كي أكون متكاملاً في كل شيء، لأن الفوضى تزعجني وخاصة في البيت وفي العمل.

20 ـ أشعر بعدم الإرتياح إذا اقترب مني شخص عاطفي أكثر مما يجب.

21 ـ عندما أقطع علاقتي مع شخص ما، أعتقد في معظم الأحيان أنني كنت على حق.

22 ـ أجد صعوبة في العيش مع شخص قليل العناية بنفسه وغير مرتب خاصة وأنني أتمتع بالأناقة الدائمة والتنظيم في تدبير شؤوني وفي عملي.

23 ـ أنا أحب النظام وأحترم الدقة في العمل وفي المواعيد.

24 ـ يؤلمني عدم مبادلة الناس إهتمامي بمصالحهم، مثلما يهتمون بمصالحي.

25 ـ دائماً أقدم التفسير المنطقي لما أقوم به من أعمال مع الناس، وهم لا يقبلون ذلك بشكل دائم.

26 ـ لا أهتم كثيراً إذا لاحظت أن الآخرين لا يكنُّون لي المحبة والإحترام.

27 ـ أنا أرى أن أكثر الناس لا يعبِّرون عادة، عن شعورهم الحقيقي من خلال تصرفاتهم.

28 ـ ليس لدي الإلمام الكافي للتعاطي مع الأولاد الذين يثيرون الشغب.

29 ـ ما أزال ألوم والدَيَّ على ما سبباه لي من مشاكل ولم افاتحهما بها.

30 ـ عندما أدخل في جدل مع أقرب الناس إليّ، أجد نفسي ميالاً لإثارة النزاعات والشكاوى القديمة.

تحليل الإجابات

إذا كانت علامات «✓» من صفر إلى عشر علامات، تكون شخصيتك غير قابلة لتولي منصب يحتاج للسيطرة. غير أنك مرتاح لأحاسيسك ومتساهل مع الآخرين.

ومن السهل عليك، ترك الأمور كما هي. خاصة وأن المفاجآت لا تفقدك توازنك.

وإذا كانت العلامات من 10 إلى 20 يعني أن إمساكك بزمام الأمور مسألة طبيعية.. لكن لديك مخاوف وأحاسيس أكثر مما تستطيع تحمله، لكنك تريد أن تسير الأمور وفق أهوائك.

بسام : وإذا كانت العلامات من 20 إلى ما فوق؟

د. أنور : تكون قادراً على الإمساك بزمام الأمور والسيطرة. وقد تحمل في ذاكرتك جراحات سبَّبها لك بعض الأشخاص في مراهقتك.

وأحياناً تحاول كبت مشاعرك، لأنك لا تريد أن تكشف نفسك أمام الآخرين. كما أن رغبتك في الحصول على محبة الناس لم تعط نتائجها.

ندى : هذه التحليلات مفيدة ومهمة يا دكتور..فهل لديك أية تعليقات عليها؟

د. أنور : الغاية من وضع الأسئلة، ليس لتصنيف الناس وإلحاق السوء بهم، إذا كانوا ممسكين بزمام الأمور أم لا..

لأن فقدان السيطرة على الأمور، يعتبر حالة غير مرضية، علماً بأن معظم الناس يسعون للمحافظة على نوع من السيطرة، ولكن البعض يعتمد طرقا صحيحة وطرقا أخرى غير صحيحة ليصلوا إلى مبتغاهم.

بسام : فما هي الطريقة الصحيحة يا دكتور؟

د. أنور : الطريقة الصحيحة هي أن تكون واثقاً من نفسك، ومن محبة الناس لك ومن إنجازاتك بصورة تجعلك غير آبه بالأحداث الخارجية التي قد تهدد قدراتك وإمكاناتك، وتحد من تكيُّفك مع الأوضاع المحيطة بك.

بسام : وما هي الطريقة غير الصحيحة؟

د. أنور : أن تخاتل وتكابر، وتداور المحيطين بك، حتى تغطي ضعفك وعدم ثقتك بنفسك وشعورك بالأمان.

ويجب أن تتذكر، أنك أخفقت في معرفة طاقاتك داخل نفسك.

الحرية وطاقات النفس

ندى : كيف للمرء أن يعرف ذاته أو الطاقات الكامنة داخل نفسه؟

د. أنور : وضع أحد الحكماء طريقة لافتة يمكن للمرء أن يمارسها في عمله.. وقال في ذلك:

إذا كانت مداخلتي في وضع ما، خاطئة، فإن لدي الإيمان بأن هناك الكثير لأتعلمه من رفيق يساعدني، أو أن مجرى الأحداث قد يكشف ما أحتاجه.

وفي كلتا الحالتين، لا يمكن أن أصل إلى حل، إلا إذا اعترفت أولاً بأنني لست كاملا.

بسام : هذه فكرة تدعو المرء لاتخاذ موقف جريءٍ حيال نفسه، حتى يبدأ بالخطوات التالية لتأكيد الثقة والتقرب من الناس حتى يحترموه.

د. أنور : وهناك أشخاص تنقصهم الرؤية والمرونة والتواضع.. ومع ذلك يصرون على الإمساك بزمام الأمور في جميع الأحداث.

وهؤلاء، يجدون المبررات لأنفسهم بأنهم على حق في كل خلاف يقع بينهم وبين الآخرين.

ولأنهم غير قادرين على التسامح والغفران، فإنهم يدفعون الثمن غالباً من راحتهم وسعادتهم، لأنهم منعوا الحياة أن تمر من حولهم، ومن خلالهم.

ندى : ومما يؤسف له أن مثل هؤلاء الناس متواجدون في كثير من مواقع المسؤولية ومواقع العمل، وهم يقومون بالدور المعطل لكثير من مفاصل الإنتاج والإنجاز.

بسام : وهؤلاء ألا يؤثِّرون في كبت الحرية وعدم إطلاق الطاقات.. ثم ألا يعني تصرفهم

هذا، أنهم منقادون للماضي وتأثيراته السلبية عليهم؟

د. أنور : قد أصبت يا بسام.. لأن الحرية تتوقف على مدى فهمنا وإدراكنا لها..
وكل حدث يمر في اللحظة الحاضرة، يكون متجذراً في الماضي.

بسام : وكيف نفهم ذلك يا دكتور؟

د. أنور : إذا كنت في صغرك، تخاف من العناكب مثلاً، فهذا الأمر ينعكس عليك خوفاً من العناكب، وربما من كافة الحشرات الزاحفة.

ندى : وكيف نعالج مسألة الخوف هذه؟

د. أنور : علينا أن نحرر أنفسنا من ظلال الماضي وتأثيراته السلبية على حياتنا وأن نفهم الأشياء على أن لها أكثر من زاوية واحدة.

الإعتراف بالآخر يبطل التوتر

بسام : طالما أن الحياة مليئة بالخوف والتوتر والقلق، فكيف لنا أن نتعامل مع هذه المشكلات وخصوصاً إذا نبعت من علاقات شخصية بين طرفين؟

د. أنور : إذا خاصمت شخصا ما، وتمسكت بوجهة نظرك بصورة مطلقة، ستخلق من ذلك الشخص مصدر تهديد لك..
أما إذا اعترفت بوجود وجهتي نظر صالحتين في موضوع الخصام، فإن ذلك يزيل التهديد، ويوفر على نفسك ثورة الغضب والإنزعاج الناتج عن هذا الخصام وما يرافقه من توتر.

ندى : هذه أيضاً من المشكلات التي تحدث بين الناس في كل يوم.. فهل من منهجية لحل هذه المسالة؟!

د. أنور : هذه المسألة، وضع لها «ديباك تشوبرا» خمس طرق بغية إبطال مفعول التوتر ونزع فتيله.
وفي ذلك قال:

1 ـ عندما أكون في حالة خلاف وخصام، أقول لنفسي: إن وجهة نظري حول هذا الخلاف محدودة وحقي فيها ليس مطلقاً، لأن خصمي له حقه أيضاً.

2 ـ حالما أشعر بالتوتر، أدرك أنني متمسك أكثر مما ينبغي بوجهة نظري، إذا سمحت

لتأثيرات الماضي أن تدخل في حاضري.

3 ـ أعالج الأمور دائماً من منظور جديد، فأركز على ما أشعر به من أحاسيس جسدي، فيشرع عقلي لا محالة، برؤية الأمور وفق منظور مختلف.

4 ـ أتساءل دائماً عن صدق تفسيري للأوضاع ومدى فاعليته.

5 ـ أركز دائماً على الوسيلة، لا على النتيجة. لأن التوتر يأتي نتيجة الخوف من الإخفاق في الوصول إلى الغاية المتوخاة.

إن الإعتقاد بحتمية الوصول إلى الغاية والسيطرة المطلقة على الأحداث، يوقع الفكر في مأزق القلق والتوتر.

وحتى أتحاشى ذلك أقول لنفسي: ليس من الضروري أن أعرف إلى أين أنا ذاهب.. علي أن أتمتع أولا بالطريق التي أسلكها..

بسام : هذه الأفكار الخمسة جيدة وقد تزيل الإزعاجات والتوترات والنزاعات إذا اتبعناها.

د. أنور : آمل ذلك يا بسام..

ويجب أن تعلم أن الغاية من هذه الملاحظات، هي أن تفكر ملياً بالنصائح التي وردت، وأن تكون على استعداد لتغيير تفسير الأحداث وتطبيق ذلك عمليا، من خلال أساليب وطرق، عليك الإلمام بها.

ندى : وما هي هذه الأساليب يا دكتور؟

د. أنور : فكِّر بشخص ما، سبَّب لك الأذى ولم تستطع مسامحته أبداً.. ثم اتبع في مخيلتك الخطوات التالية:

- أشعر بالأذى، ولكن هذا لا يعني أن الشخص الذي سبب لي هذا الأذى، شخص سيء وقصد أن يؤذيني.
- إنه لا يعرف ماضي حياتي، وأنا لا أعرف شيئاً عن ماضي حياته. لذلك، هناك صورة لهذه المسألة تختلف قليلاً عما أعتقد، بالرغم من شعوري الذي تعرَّض للإهانة.
- إنها ليست المرة الأولى التي أشعر فيها بالأذى جراء ما حدث، لذلك، أعتقد أني تسرعت في الحكم على ما حدث، وكان يجب أن أتحقق من الأشياء أولاً..
- ليس من الضروري أن أرى نفسي الضحية في تلك الحالة في وقت لاحق، وفي الوضع المماثل، كان لي ردة فعل مختلفة: هل كنت أسير انفعلاتي وعواطفي؟

- هل أخذت بعين الاعتبار شعور الشخص الآخر والأذى الذي سببته له؟
- سوف أنسى شعوري بالأذى برهة من الزمن، لكن كيف كان شعور الطرف الآخر؟ ربما لم يكن تحت تأثير أمر ما، أو متأثراً بأمر ما، مما أفقده السيطرة على تصرفه.
- أريد أن تكون هذه الحادثة، عاملاً مساعداً لي، ولا يهمني أن ألوم ذلك الشخص على تصرفه، لأنني أود أن أعرف الأمور التي قد تشكل تهديداً لراحتي النفسية.
- إنني كلما فكرت بهذا الموضوع، زادت مسؤوليتي تجاه مشاعري وهذا ما يساعدني على التسامح.
- وبامكاني أن أقول إن هذه الحادثة، علمتني أشياء كنت أجهلها عن نفسي، وأن باستطاعتي أن أعيش بعيداً عن التوتر والقلق وأن أخلق متسعاً للحظات فاعلة وتلقائية من الحرية، كلما ألم بيَّ ما يزعجني.

مكامن القوة

إنك إذا تتبعت هذه الخطوات في مخيلتك، وكنت قد اعتدت أن تتفحص تفسيرك للأحداث، يمكنك أن تمحو من ذاكرتك ما يكدرك، وأن تدخل ومضات من الحكمة وبُعْد النظر والصراحة على نفسك.

لكنك الآن ترى الحقيقة ذاتها وليس انعكاساً لماضيك. إنك ترى كل ما هو مهم وذات قيمة في حياتك وخصوصاً قيم المحبة والرحمة والتسامح والجمال، وجميع هذه القيم تنطلق من ذاتك.

إننا يا عزيزي نحاول بقدر الإمكان أن نتعرف سوياً إلى مكامن القوة في النفس، ومصادر الطاقة والحيوية، حتى تستطيع أنت، أن تنطلق في حياتك متفائلاً مستبشراً يحترمك الناس ويكنُّون لك المحبة والتقدير.. وهذا بحد ذاته متسع كبير من السعادة، وهو صرح من صروح المجد التي تقوم أنت ببنائها ليكون لك النموذج والمثال.

52 ـ في أعماقنا.. محبة

كتنفنا الماضي بترسباته الرمادية.. فنحن نعرف أن أيامنا السابقة بما فيها من إيجابيات وسلبيات، كانت سجلاً حافلاً بأحداث ومواقف، بعضها كان سعيداً والبعض الآخر كان تعيساً. وربما شعرنا بلحظات ما، بالندم والتمني؟

والماضي بكل أبعاده وأحداثه، يبقى مجرد ذكريات لأن المهم هو هذه اللحظة التي نعيشها..

وحتى المستقبل، إنما يُمثل حلماً لا ندري كيف ومتى نُحققه.. لا.. بل هل نحققه.. أم لا..؟!

***

علماء النفس، ينصحون بالتفكير الآني، أي للزمن الحاضر. لأن الماضي قد يعيدنا إلى ذكريات مؤلمة أو أحداث لا نريد العودة إليها.. ولأن الماضي يجب أن يصبح مجرد تاريخ لا نملك منه إلا بعض الصور أو التندر ببعض المواقف.

وأما المستقبل، فهو المجهول.. وهو بدوره يؤلمنا إذا تخيلنا أفكارا نأمل في تحقيقها ولا نملك مقومات التنفيذ..

فلماذا نُتعب عقلنا ونخوض في مجاهيل الماضي والمستقبل.. ونحن أحق بالحاضر.. فهو زماننا الذي نعيشه.

عالمنا الداخلي، مليء بالإشكاليات وربما بالندم على مواقف خذلتنا أو خَذَلنا أنفسنا ولم نستطع المواجهة..

وجميع الأحلام التي أردناها ولم تتحقق، تحولت إلى هروب نحو الأوهام والحنين والأسى واللوم والشعور بالذنب والتقصير.. إنني هنا أريدك أن تتخلص من هذا التشويش الذهني.. وأن تطلق فكرك للطريقة التي يمكنك بواسطتها الإفلات من كل الأفكار التي تزعجك..

الملاذ الآمن في داخلك

عليك أن تدرك، أن هناك مشاعر أعمق من تلك التي تظهرها عندما تصطدم مخيلتك بصور

مزعجة.. أو مواقف غير مستساغة.. وحتى تتخلص من ذلك، عليك أن تستخدم إدراكك لإزالة هذه المنغصات أو الصور المؤلمة أو المشوّهة.

علماء النفس يجدون أن الحل موجود في داخل كل إنسان.. وحتى يكتشف الإنسان هذا الحل عليه أن يعود إلى ذاته من خلال الفهم والإدراك.

نعم.. في داخلك يوجد الملاذ الآمن والهدوء الذي تنشده حتى تجد نفسك كما تريدها.. لا كما يريدها لك الآخرون.. فكيف تكون النفس ملاذاً للراحة وهي المليئة بالأحداث والذكريات؟

نعم، النفس البشرية، هي الملاذ.. وعندما نتحدث عن ذلك، فنحن نشير إلى إدراك بسيط للراحة النفسية التي لا يمكن أن تؤثر فيها فوضى الأحداث الخارجية، حيث لا ألم ولا حزن ولا قلق.

وإن التأمل في أعماق النفس، يقودنا إلى هذه الراحة.. وحتى يكون دربنا واضحا علينا أن نعلم أن المحبة جزء أساسي من طبيعة الإنسان، وهي كامنة في أعماق نفسه.. وفي تلك الأعماق، توجد أدق القيم الإنسانية لذلك. لأن جهلنا بهذه الحقيقة، يجعل معرفتنا بتلك القيم من دون معنى.

الماضي في داخلنا

بسام : تتحدث يا دكتور عن القيم الإنسانية. فأيّاً من القيم تقصد؟

د. أنور : قيم المحبة والخير والفرح والثقة والقوة والصدق والأمانة.

ندى : وهل يستطيع الإنسان بلوغ هذه الطبقات العميقة من القيم؟

د. أنور : يمكن للإنسان بلوغ هذه الطبقات في نفسه، متى تخلص من تناقضات الطبقات السطحية ومشاكلها، حيث الأذى والقلق.. ويصبح بذلك الإنسان المثالي الذي قاوم سلبياته، ليعيش حياته آمناً هادئاً.

بسام : عند كل دخول إلى النفس البشرية، هناك إرتدادات تذكرنا بالماضي.. فكيف نعيش في الحاضر فقط؟

د. أنور : إذا نظرنا بصورة سطحية إلى حياتنا، نجد أننا لا نعيش في الحاضر، بل نعيش الإنطباعات

التي تركها الماضي في ذاكرتنا. وعندما نمر بتجربة ما، تتدخل هذه الإنطباعات في ردة الفعل لدينا، لتعكس أصداء الماضي.

ندى : هل يعني ذلك، أننا نعيش الحاضر ونتفاعل معه؟

د. أنور : نعم.. نتفاعل مع الحاضر، وهنا يبدأ البحث عن جوهر النفس البشرية.

بسام : وهل يجب أن نعيش الحاضر فقط؟

د. أنور : طبعاً، لأن شعورنا يرتكز على الحاضر بكليته.. وهو فكر متصل بإحساس، وغالباً ما يكون الفكر متعلقاً بالماضي أو المستقبل. لكن الإحساس هو دائماً في الحاضر.. ومهمة العقل هنا، أن يرتبط الفكر بأحاسيس الحاضر.

معنى الألم

ندى : إذا عدنا إلى الجذور نجد أن لدينا كل الإنفعالات، فكيف نستطيع التمييز فيما بينها؟

د. أنور : فعلاً إذا عدنا إلى الجذور، نجد أن جميع الإنفعالات المعقدة التي نمر فيها، تثير نوعين أساسيين من المشاعر هما الفرح والألم..

ندى : ولماذا تحضر هذه الإنفعالات المعقدة؟

د. أنور : لأنها تكرر نفسها في حياة الإنسان، وغالباً ما تبدأ بالحاضر، حيث الإحساس بالفرح والألم، يجد سبيله نحو التحول إلى شعور وانفعال بغيض، يتركز حول الماضي بصورة خطيئة أو ذنب أو ألم..

بسام : فبماذا نفسر الألم طالما أنه يرافق حياتنا؟

د. أنور : الألم في الحاضر يمارس كأذى.. وفي الماضي يستتر في الذاكرة. وفي المستقبل يتحول الخوف من الألم إلى قلق.

ندى : فماذا يفيد الألم في أزمتنا الثلاثية، الماضي والحاضر والمستقبل؟

د. أنور : يفيدنا الألم، بأن الأذى المخزون، هو وراء كل حزن في النفس.. إنه يُتَذَكَّر بثوب الغضب والغم والقلق والتوتر. والطريقة الوحيدة للتعامل معه، هي أن ندرك السبب ونعالجه.. وبعدها نستمر في حياتنا الطبيعية.

بسام : والعيش في الحاضر، هل يبعدنا عن أثواب الألم؟

د. أنور : العيش في الحاضر يعني العزم المستمر على تجنب ما نسميه «الإنفعال الرخيص» أي الغضب الذي يعرِّضنا للغم والكآبة بحيث تصعب مواجهتهما.

ندى : وإذا لم يستطع الإنسان التخلص من أسباب الألم في الزمن الحاضر، فماذا يحدث؟

د. أنور : إذ لم يتخلص الإنسان من أسباب الألم في زمنه الحاضر، يتراكم الغضب والقلق والتوتر، فيزيد الإحباط الذي يعيشه صاحبه.. لهذا ندعوك للتخلص من كل ما ينغص عليك حياتك واعتماد مبدأ التسامح حتى تستطيع أن تعيش سعيداً..

53 ـ تكاثر المعمرين؟

أصبح نشاط المسنين وطول أعمارهم، مدار إهتمام العلماء، بعدما تبين لهم أن في العالم اليوم عدداً لا يستهان به من المعمرين. وهذا ليس بغريب، خاصة وأن الكثير من المعمرين تلاحقهم الصحف والمحطات التلفزيونية للتعرف على أخبارهم وأسلوب حياتهم والوقوف على أسباب طول أعمارهم..

حتى أن بعض المعمرين صاروا من المشاهير.. والبعض الآخر دخل موسوعة «غينيس» في الصفحات الخاصة بطول العمر أو Longevity..

***

قصة معمرة

من أشهر المعمرين، السيدة «بال أودوم»، التي عرفتها من خلال الصورة التي نشرتها لها معظم الصحف والمجلات الأميركية، إنها سيدة كبيرة السن وصغيرة الحجم، لا تفارق الإبتسامة شفتيها.. إهتمت بها الصحف وكل وسائل الإعلام لأنها تخطت المئة إلى مئة وتسعة أعوام..

ورغم تقدمها في السن، فهي ما تزال تتمتع بعيون صافية ونظرة ثاقبة وعقل سليم، يفوق في نباهته، عقول من هم أصغر منها سنا في بيت العجزة الذي تعيش فيه.

عندما تخرج Belle في فسحتها اليومية، تصر على ارتداء ملابس أنيقة وتجلس في الحديقة مشرقة مبتهجة.

في إحدى المقالات التي نُشرت عنها، أرفقت الصحيفة لائحة إحصائية عن المعمرين الذين تجاوزوا المئة سنة وفيها ما يلي: 80 بالمئة من الذين تجاوزوا هذا العمر هم من النساء، 75 بالمئة من الأرامل، 50 بالمئة يعيشون في بيوت العجزة، 16 بالمئة من العرق الأسود.

ومن المفيد أن نعرف أن belle من العرق الأسود، وقد ولدت وترعرعت في مزرعة بتكساس، حيث عاشت حياة قاسية في كوخ صغير حتى بلغت المئة سنة.

وهي الآن نزيلة في دار المسنين في هيوستن الأميركية.

عاشت Belle حياة صعبة وشاقة.. كان غذاؤها محدوداً. تزوجت ثلاث مرات ودفنت أزواجها الثلاثة، بالإضافة إلى أخ واحد وست أخوات.

لم تنجب هذه المعمرة أولادا.. ولم تستطع بنات أخواتها العناية بها، لأنهن بلغن درجة من العمر صرن بحاجة لمن يعتني بهن.

كانت ملاحظات الأطباء الذين أشرفوا على العناية بها، أن Belle تخطت جميع الإحتمالات البيولوجية، عندما بلغت المئة وتسعة أعوام، نحو بقاء على قيد الحياة، يكتنفه الكثير من الغموض.

وقال هؤلاء الأطباء: هناك لغز مرتبط بطول العمر، لا يزال العلم عاجزاً عن فك رموزه. فعلم الوراثة لم يستطع أن يعطي الجواب الشافي: هل أسلوب العيش الرغيد يؤثر في هذا اللغز؟

مستقبل ما بعد الستين

بعد هذا العرض الموجز حول حياة المعمرة «بال أودوم»، هل تتخيل نفسك كيف تكون يوم تبلغ المئة عام من عمرك؟

إنها قفزة فكرية واسعة، تشبه ردة فعل طفل في الرابعة من عمره، تطلب منه أن يتصور نفسه وهو في الأربعين، أليس كذلك؟

في الماضي كان متوسط عمر الإنسان ستين سنة.. أي أنه العمر الذي يبدأ فيه المرء بتصفية مهامه بعد أن يكون قد أنهى تعليمه وتزوج وأنجب واستقر في عمله وحقق نجاحه أو فشل في حياته..

لكن الصورة الآن تغيرت، ولم يعد سن الستين بداية النهاية.. بل صار منطلقاً جديداً لحياة

تبدأ من جديد في هذه السن، إذ تنفتح أمامه مجالات جديدة يستطيع من خلالها أن يستمر في التخطيط للمستقبل، تماماً مثل الذين في مقتبل العمر.

الحياة المديدة

أنت تعرف بدون شك، أن ولادتك جاءت دون أن يكون لك رأي فيها، لأنها إرادة الله في بناء الكون وتعمير الأرض..

وعندما تفتحت عيناك، وجدت نفسك بين أناس سرعان ما علمت أنهم والداك وأخوتك وأقاربك؟!

وكونك خلقت صغيراً، فإن أهلك دربوك على القيام ببعض الأعمال الصغيرة..

وشيئاً فشيئاً، بدأت تشعر أن لك قدرات عقلية وحواس واحتياجات، فصرت تتكيف مع البيئة المحيطة بك وتمارس حياتك الطبيعية كإنسان.

لقد أخذت تتعلم ثم تعمل وتنتج وتقوم بالأعمال التي تراها أنت، ضرورية وقادراً على أدائها..

وبعد أن تزوجت وكوَّنت أسرة وجمعت ثروة وأشرفت على الستين من عمرك، بدأت تلوح أمامك صور مخيفة للشيخوخة التي ستصير إليها.

لكنك تعرف أن ابن الستين في هذه الأيام، يستطيع أن يبدأ حياته المقبلة بتصور آخر.. وهو أنه يريد إطالة عمر شبابه وحيويته، لذلك قرر أن يعمل على تحقيق ذلك..

رغبة العيش المديد

أنا شخصياً.. قمت بالاستعداد لبلوغ المئة عام، لذلك وضعت قائمة بما يجب أن أفعل، لأنني أريد أن أصل إلى هدفي إن أطال الله عمري.. لذلك كتبت العبارات التالية:

أريد أن أعيش حياة أطول؟

أريد أن أستمر لوقت أطول؟

أريد أن تبقى قدراتي العقلية صافية ونقية؟

أريد ان أستمر في نشاطي الطبيعي؟
أريد أن اصل إلى أقصى درجات الحكمة والدراية والحلم؟
أريد أن أحقق المزيد من الإنجازات التي تُخَلِّد إسمي؟
وفي اللحظة التي انتهيت فيها من كتابة هذه الرغبات، انتابني شعور أدهشني، وجعلني أثق بأن تحقيق رغباتي في متناول يدي، ما لم يحدث أمر قدّره الله تعالى..
فلماذا لا أطلب المزيد من الحياة، طالما أن حياتي جيدة؟ فأنا أعرف كيف أعيش حياة صحية، اليوم وغداً..
ما يزال عقلي على صفائه وتوقده! فأنا نشيط رغم تقدمي في السن.
وأحمد الله أنني لم أجلس على كرسي فلا أغادره..
بل إنني أمارس حياتي وأتنقل من مكان إلى مكان. وباستطاعتي التنقل أيضاً بين البلدان.. وزيارة معظم دول العالم..

نضارة الشيخوخة

هذه الرغبات التي دوَّنتها، حوّلت تقدمي في السن، من تهديد يخيفني إلى هدف أسعى وراءه لاصلاح حالي وتطوير حياتي.
ومن خلال ذلك، خلصت إلى أن الشيخوخة نعمة، إذا عرفت كيف تصل إليها بفرح وتعيش يومك مفعما بالسعادة والسرور، لأن كل يوم يمر، يجب أن تشعر أنك ما زلت شابا..
بل أنت في نضارة الشباب والحيوية.
والآن ماذا يتوقع الإنسان وهو في بداية الخمسين الثانية من عمره، بعد أن اكتشف العلماء مجموعة حقائق ونظريات تعرف بعلم طول العمر Longevity.
لقد أثبت العلم الحديث أن الإنحطاط الجسدي والضياع الفكري الذي يرافق التقدم في السن، غير مبرمجين في جسم الإنسان، ولا مناص من حدوثها، لأن الجسم مبرمج للنمو المستمر والمثمر جسدياً وعقلياً وعاطفياً..

لقاء مع معمر

أذكر أنني قابلت ذات يوم عدداً من المعمرين وكان أكبرهم من بلغ مئة وخمس سنوات، عندما كنت في زيارة لأحد الأصدقاء في شمالي لبنان. وقد شاء أن يعرِّفني على معمِّر يعيش في قرية القليعات قرب طرابلس. وعندما قابلته كان يستخدم عصا وفي يده سيجارة وانحناء ظهره لم يكن كلياً..

كان يحب التحدث عن ذكرياته وعن الأحداث التي عايشها وأعتقد أنه يتمتع بذاكرة قوية، لأنه كان يذكر اسماء الأشخاص والمناطق بوضوح..

***

بسام : وماذا عن بصره؟

د. أنور : طلبت منه أن يبلغني ماذا يرى في البعيد.. فقال: سيارة بيضاء اللون وحولها رجلان. أي أن بصره كان جيداً.

ندى : وهل من طعام معين كان يتناوله أو يمتنع عنه؟

د. أنور : كان يتناول كل أنواع الأطعمة باعتدال، وقال: إنه يفضل القمح والبرغل، لأنه لا يأكل الأرزّ ويكثر من الخضار.

وتبين لي أن زوجته ما تزال حية وعمرها خمس وتسعون سنة. وله منها ثلاث بنات وأربعة شبان وعدد أحفادهما حوالي عشرين حفيداً.

بسام : إذن له زوجة واحدة؟

د. أنور : نعم وقد حضرت بينما كنت أتحدث إليه.. وعندما سألته هل ما تزال تحب زوجتك؟

ضحك من أعماقه وقال: أحبها مثل الماء البارد في الصيف؟

وقال أنه يتمنى أن يعيش مئة سنة أخرى.. وعندما سألته عن السبب قال: لأنني أريد

أن أتزوج فتاة جميلة تضيء حياتي مثلما تضيء الشمس دنيا العالم.

ندى : ما شاء الله.. يريد أن يتزوج وقد تجاوز المئة سنة؟

د. أنور : يبدو أن الإنسان كائن شديد التعلق بالحياة، شديد الصلابة والتحمل.. وهذا المعمر كان يمشي كل يوم حوالي خمس ساعات بين القرى المجاورة، وقد نال شهرة كبيرة بين السكان خاصة وأنه يدخن يومياً حسب ما قال لي حوالي عشرين سيجارة (لفّ)، أي محضَّرة يدوياً، وهو يتمتع بروح النكتة والظرف، أما عمله فكان في الزراعة وتربية الأغنام..

التعليق العلمي

ندى : ما تعليقك يا دكتور على هذه الظاهرة؟

د. أنور : من الصعب جداً أن نصدق بأن هذا المعمر عاش سنين عمره الطويلة في ظروف معيشية تفتقر لكل أنواع الرفاهية، فهو يعيش في بيت حجري قديم، وتكاد أنواع الأطعمة تكون محدودة.

بسام : وهل يمكن إعتبار المعمرين حالاتٍ إستثنائية قياساً بالعمر الطبيعي للإنسان؟

د. أنور : علماء الشيخوخة في أبحاثهم المتعددة العميقة تاريخياً، حصلوا على معلومات كثيرة ومفيدة عن أسباب تأخر الشيخوخة وإطالة العمر. ويبدو أن هذه المعلومات، لم تكن كافية لإيضاح أسباب المفارقات في إطالة العمر، إذ وجدوا أنفسهم، أنهم بحاجة إلى أمثلة حية لما يسمى العيش المتكامل.

ندى : لكن ألا توجد تجارب عملانية في هذا الشأن؟

د. أنور : بلى.. قام فريق من الأطباء في جامعة بركلي الأميركية في كاليفورنيا بتجربة ضمن «مشروع تفعيل الشيخوخة والبحث عن مصادر نموها» وكانت الغاية من المشروع، إعادة الحيوية والنشاط لمن هم بين الخمس والستين والخمس والثمانين سنة.

وقد نجح هؤلاء في تغيير حياة المتقدمين في السن.

ندى : وهل من نتائج ملموسة في ذلك؟

د. أنور : نعم.. هناك مثلاً سيدة عمرها واحد وتسعون سنة، قالت: لقد استطعت أن أؤلف كتاباً، وسافرت إلى عدة بلدان، وقدّمت محاضرات عن أهمية الحفاظ على البيئة.
وهذا التغيير، جاء نتيجة للتركيز والإدراك والإيحاء الذاتي والتحرر من القلق والتوتر.

بسام : وماذا تستنتج من هذه التجربة؟

د. أنور : بامكاني القول إن هناك سرّاً يكتشفه المتقدم في السن، دون أن يعرفه عندما يبلغ الخمسين من عمره ويشعر أنه سيعيش الخمسين سنة، الثانية.. وقد يشاء البعض تسميتها بالولادة الثانية، لأنهم قادرون على أن يعيشوا حياتهم الجديدة بروحية الشباب وحيوية المقبلين على تنفيذ مشروع متطور.. وأن عليهم وحدهم تقع مسؤولية تنفيذ هذا المشروع.

المعمرون.. فقراء فقط؟

ندى : هل تعتقد يا دكتور أن العمر المديد يقتصر على الطبقات الشعبية أم أن هناك أرستقراطيين معمرين؟

د. أنور : الدراسات التي أجريت على عدد من كبار السن الأرستوقراطيين في بريطانيا، ممن ينعمون بالمأكل والمشرب الجيد والظروف المعيشية الممتازة، لم يتبين أن هناك أي معمر تجاوز التسعين باستثناء معمر واحد ـ حسب هذه الدراسات ـ هو اللورد «Perhyn» الذي توفي عن عمر ناهز المئة وسنة، وذلك عام 1967.

بسام : وهل من دراسات أجريت في بلد آخر غير بريطانيا؟

د. أنور : يبدو أن مثل هذه الدراسات لم تكن بذي أهمية لعدم وجود المعمرين. ففي ايطاليا على سبيل المثال والتي يعتبر سكانها أطول المعمرين في أوروبا، فإن أطول عمر للرجال حوالي ست وسبعين سنة والنساء ثلاث وثمانين سنة..

ندى : وهل هي كذلك على مستوى العالم؟

د. أنور : حسب تقرير «إيسات Essat» السنوي فإن إيطاليا كانت عام 2006 الأولى من حيث التقدم في السن على مستوى أوروبا والثانية بعد اليابان على مستوى العالم.

وقال التقرير إن في إيطاليا (عام 2007) 141 شخصاً تخطّوا الـ 65 عاماً مقابل مئة شخص لم يتجاوزوا سن الخمس عشرة سنة من أعمارهم.

بسام : وهل تعتقد يا دكتور أن هذه النسب تنسحب على البلدان الصناعية بشكل عام؟

د. أنور : تبين أن هناك شخصاً واحداً يتجاوز عمره المائة عام بين كل عشرة آلاف شخص في البلدان الصناعية.

المعمرون العرب

ندى : وماذا تقول عن المعمرين الذين يعيشون في البلدان العربية وهم كثر على ما أعتقد، لكن هناك صعوبة في اكتشافهم لأنهم يعيشون في مناطق بعيدة عن حياة المدن؟

د. أنور : المعمرون في البلاد العربية، وفي غيرها من بلدان العالم، وخاصة في شمالي آسيا وجنوبها، إنما يعيشون حياتهم الطبيعية وهم يحملون مواقف إيجابية ونظرة متفائلة للحياة.. يعشقون الحرية والإستقلال ويتمتعون بحياة ليس فيها كبح أو إكراه.. ومعظمهم يعمل في مهن حرة. ومثل هذه الصفات وردت أيضاً في كتاب «إطالة العمر».

بسام : وهل في هذا الكتاب أية إضافات أو تعليمات جديدة تخص المتقدمين في السن.

د. أنور : مؤلف الكتاب هو ألبرت روزنفلد Albert Rosenfeld وقد أجرى مقابلات مع حوالي ألف ومئتي معمر ممن بلغوا المئة عام ويزيد. وقال إنهم جميعاً يعملون بجد واجتهاد ويحبون ما يقومون به من عمل، وكان واضحاً عند الجميع، إن الطموح العاصف لم يجد سبيلا إلى نفوسهم..

وهم ميالون نحو العيش الهادىء المستقل في أجواء عائلية مرحة. كما أنهم يؤدون عباداتهم ويتمتعون بإرادة قوية وحب ظاهر للحياة.

معمرون.. أصحاء؟

ندى : ألا ترى أن التقدم في السن، مسألة انتقال تدريجي نحو الإنهاك والإنحطاط؟

د. أنور : لو كان الأمر كذلك، لكان معظم المعمرين في وضع صحي سيء.. وعلى ضوء

الأبحاث التي أجريت على مجموعات من المعمرين، ثبت أن معظمهم يتمتعون بصحة جيدة وأن حوالي 20 بالمئة منهم يعانون من متاعب صحية.. والغالبية منهم ما يزالون يعملون بنشاط لا بأس به.

بسام : إذن، إلى الآن لم يستطع العلماء تحديد الصفة الثابتة للشخصية المعمرة؟

د. أنور: نعم.. إلى الآن، معظم المحاولات باءت بالفشل، لأن حصرها في سمات المعمر كالمحب واللطيف والهادىء والحليم، ليس صحيحاً لأن من بين المعمرين فوق المئة، أنانيين ومتهكمين وغير إجتماعيين.

لكن الخيط الرفيع الذي يربط بين المعمرين إجمالاً هو الإكتفاء الذاتي الذي تنطوي عليه شخصية الفرد في أعماقها.

المواصفات المادية للمعمرين

ندى : تحدثت يا دكتور عن العوامل المختلفة التي تحيط بالمعمرين.. ويبدو أن أي قاسم مشترك بينهم لا يعتبر قاسما إستثنائيا أي صفة مميزة تخصهم؟

د. أنور: في الحقيقة نعم. ويجب أن اذكر دراسة طبية جرت في نيويورك على 79 شخصاً ممن تجاوزت أعمارهم الـ 87 سنة، تبين أنهم لم يزوروا الطبيب في حياتهم..

لذلك رأى الدكتور «ستيفن جويت» كبير الأطباء النفسيين الذين شاركوا في الدراسة، أن طول العمر بالمعنى الواسع للعوامل المؤثرة، هو محض شخصي في معظمها. وهي تنبع من جسد الإنسان ومن نفسيته، إذا قيست بالعوامل ذات الطابع العضوي أو المادي كالغذاء وسعة العيش.

بسام : إذن لا بد من سر يكمن وراء المعمرين فكيف يمكننا اكتشافه؟

د. أنور: لم يستطع العلماء تحديد قواسم مشتركة إستثنائية بين هؤلاء المعمرين، إنما وضعوا جملة من المواصفات، وفق لائحتين بالعوامل النفسية والمادية وصفاتها لأشخاص معمرين اتصفوا بها.

المميزات المادية أو العضوية، وهي:

- إعتدال وزن الجسم من حيث البدانة أو النحافة أو الإعتدال.

- بقاء الوزن مستقراً عبر السنوات العشرين الماضية.
- الجهاز العضلي المتماسك والمتناغم.
- القبضة الجيدة. والبشرة المشرقة، والشابة.
- القدرة على القيام بالأنشطة المتنوعة.. وخاصة قيادة السيارة.. والتجوال في الأسواق..

المواصفات النفسية للمعمرين

المميزات النفسية المشتركة بين المعمرين بما فيها أسلوب العيش والسلوك هي:

- الذكاء الفطري الوقّاد، والذاكرة القوية والرغبة الشديدة في معرفة ما يجري من أحداث.
- التحرر من القلق وندرة التعرض للمرض.
- راحة البال..
- إستقلالية الخيار الوظيفي لأرباب العمل من المعمرين.
- العاملون في الزراعة والمهن الحرة كالمحاماة، والطب والهندسة، ممن لم يتقاعدوا في سن مبكرة.

والذين يحبون الحياة من هؤلاء المعمرين، كانوا على جانب ملحوظ من التفاؤل وخفة الظل وتذوق الطرائف والإبتسامات والإقبال على المسرات. كما كانوا يرون الجمال في أشياء يراها غيرهم قبيحة.

- القدرة على التكيّف.. وحبهم للتفكير في الحاضر ومتغيراته، وتذكر الأحداث الجميلة من ماضيهم.
- لم يكونوا طوال حياتهم يفكرون بالموت.
- كانوا متدينين بالمعنى الواسع، وغير متزمتين أو متعصبين..
- لم يكونوا شرهين أو أكولين أو يعتمدون نظاما غذائياً محدداً، بل كان طعامهم يشتمل على أنواع مختلفة غنية بالبروتينات وقليلة الدهون.
- بعضهم كان يشرب المسكرات بإعتدال والبعض الآخر بكثرة والغالبية لم يشربوا أبداً.

- جميعهم ينهضون من النوم في وقت مبكر وينامون من ست إلى سبع ساعات في اليوم.
- قسم منهم لم يدخن أبداً. وقسم كان يدخن باعتدال، وقسم آخر كان يدخن الغليون ومعظمهم كان يشرب القهوة.

أوزان المعمرين

ندى : قد أشرت بشكل عابر يا دكتور، إلى موضوع الوزن بالنسبة للمعمرين فهل معظم هؤلاء كانوا من معتدلي الوزن؟

د. أنور : بإمكاني الحديث هنا، عن دراسة قامت بها جامعة «هارفرد» على 11.700 طالب من خريجيها خلال أربعين سنة متواصلة، راقبوا خلالها تطور أوزانهم في أواسط أعمارهم وبعدها..

بسام : ولماذا فعلوا ذلك؟

د. أنور : فعلوا ذلك ليعرفوا تأثير الوزن على حركة الجسم وعلاقتها بالموت.

ندى : فماذا كانت النتيجة؟

د. أنور : اكتشفوا أن التأرجح في الوزن إذا استمر لوقت طويل، يزيد من نسبة الذين يتعرضون لخطر الموت، مقارنة بالذين حافظو على وزنهم.

أما الذين خسروا من وزنهم ما يعادل ستة كيلو غرامات خلال عشر سنوات، فإن نسبة تعرضهم لخطر الموت بالسكتة القلبية، ارتفعت 57 بالمئة عن نسبة الذين حافظوا على استقرار أوزانهم.

بسام : نفهم من كلامك يا دكتور أن الحفاظ على استقرار الوزن الطبيعي يطيل العمر. أليس كذلك؟

د. أنور : نعم

ندى : وهل لك تعليق أو رأي بهذه الدراسة؟

د. أنور : أنا أعتقد أن وزن جسد الإنسان مرتبط بالصورة النفسية التي يكون عليها المرء من

الرجال والنساء، عندما يلجأون إلى تنفيذ نظام غذائي ينقص أوزانهم ويحسن نظرتهم إلى أنفسهم..

لذلك يقع هؤلاء في فخ التأرجح الوزني الذي يزيد ثم ينقص وفق تقديرهم.. دون أن يعلموا أن ذلك يسرع في استحضار الشيخوخة.

القبضة القوية

بسام : أشرت يا دكتور إلى أن من ضمن مواصفات المعمرين القبضة القوية والتناغم العضلي. فماذا تعني بالقبضة القوية؟

د. أنور : «القبضة القوية» هي اليد القوية، لأن هناك معمرين حافظوا على قوتهم الجسدية والعضلية.. ويتبين مقياس ذلك من قبضة يدهم، لكن ذلك لا يعني أنهم مستمرون في أداء التمارين الرياضية.

ندى : وما رأيك برياضة الآلات ومنها مثلاً آلة المشي الثابتة؟

د. أنور : هذا أمر مهم أيضاً، خاصة وأن كثير من الناس يستخدمون مثل هذه الآلات في منازلهم أو في النوادي الرياضية والصحية.. وقد أجرى الدكتور «ستيفن بليز» بحثاً على عشرة آلاف رجل وثلاثة آلاف إمرأة ممن يستعملون آلة المشي، طوال ثمانية أعوام..

ولم تكن النتائج مفاجئة له، لأن نسبة الموت كانت بينهم أقل بكثير من الخاملين..

واللافت أن نسبة الرجال الخاملين، كانت أعلى بثلاث مرات من اللائقين بدنياً وأعلى بخمس مرات بين النساء.

ندى : يعني هذا، أن نسبة الموت بين الذين لا يمارسون أي نشاط رياضي، هي ضعف الذين يمارسون الرياضة وخاصة الذين يمشون بشكل مستمر..

د. أنور :نعم هذا صحيح..

قياسات المشي والحركة

ندى : وهل المشي السريع أفضل أم المشي العادي؟

د. أنور : من الأفضل المشي المعتدل.. ومن المفيد هنا أن تعرف أن رياضة المشي تستهلك ما بين

290 إلى 430 وحدة حرارية.

وإذا مشى الإنسان نصف ساعة يستهلك 18 وحدة حرارية.

بسام : وطالما أن الإنسان يقوم بأعمال رياضية تلقائية في بيته أو في العمل، فمعنى ذلك أنه يستهلك طاقات حرارية مختلفة؟

د. أنور : إعلم أن الحركة في البيت أو العمل قد توازي النشاط الرياضي في بعض الأحيان وحتى أوضح مقدار الحركات التي تؤديها بشكل تلقائي، سأعرض هذه القياسات النسبية:

يستهلك الإنسان 180 وحدة حرارية إذا مارس رياضة التنس لمدة عشرين دقيقة أو مارس الرقص لمدة 30 دقيقة أو تسلق الجبال لمدة سبع عشرة دقيقة.. أو مارس السباحة لمدة خمس عشرة دقيقة أو قام بتنظيف البيت لمدة أربعين دقيقة، أو عمل في الحديقة لمدة ثلاثين دقيقة، أو قص الأعشاب لمدة خمس وعشرين دقيقة أو حفّر التراب لمدة خمس عشرة دقيقة.

بسام : ما دام الأمر كذلك، فأنا أمارس الكثير من هذه الأعمال.. وهذا يعني عدم ضرورة ممارسة الرياضة؟

د. أنور : لا تسىءْ فهمي يا بسام.. إن هدفي من ذكر الوحدات الحرارية، هو الدلالة على السهولة التي يمكن للإنسان من خلالها أن يبقى في صحة جيدة، وأن لا يشعر بالذنب أو بالتقصير إذا لم يتمكن من ممارسة المشي أو السباحة أو الرياضة.

صعود السلالم

ندى : هل الصعود إلى السلالم مفيد للجسم؟

د. أنور : نعم.. لأن كل عشر درجات تحرق 4أو5 وحدات حرارية. وصعود الدرج يعتبر من التمارين الممتازة التي تساعد على استهلاك المزيد من الأوكسجين.

وللمناسبة فإن دراسة فنلندية أثبتت فائدة صعود 250 درجة في أوقات مختلفة من النهار، وليس دفعة واحدة، لأن ذلك يرهق القلب.

هذا الكلام نقوله لمن لا يملك الوقت لممارسة الرياضة أو أي نوع من الهوايات الرياضية.

كما ننصحهم بالمشي بدل ركوب السيارة، إذا كانت المسافات معقولة.. فهذه النشاطات تساعد الدم في دوراته والرئتين في إستقبال المزيد من الأوكسجين.. وبالتالي الوصول إلى اللياقة البدنية. وطبعاً، نحن لا ننصح مرضى القلب بشيء من هذا؟

ندى : وهل يؤثر الإنقطاع عن ممارسة الرياضة والمشي على حركة الجسد؟

د. أنور : من الأفضل مواصلة التمارين الرياضية لأنها تساعد الإنسان على أن يحيا حياة صحية جيدة..

وليس من الضروري أن تطيل الرياضة عمره بصورة لافتة، لأن «جامعة هارفرد» أجرت دراسة أثبتت فيها أن التمارين المركزة بمقدار ألفي وحدة حرارية في الأسبوع، تساعد على إطالة حياة الأشخاص الذين أجريت عليهم التجربة لمدة سنتين بصورة هادئة.

ومثل هذا الأمر أجرى عليه طبيب القلب «دان أورنيش» دراسة علمية، وتبين له أن الذي يمارس الرياضة طوال الفترة من ثلاثين إلى سبعين عاماً، فإن ساعات التمارين الرياضية بمعدل ساعة كل يوم، تعادل سنة أو سنتين من الزمن.

بسام : عندما أمارس الرياضة بشكل منتظم، هل علي أن ألتزم بنظام غذائي معين؟

د. أنور : في هذه الحالة، أنصح باعتدال تناول الطعام وتنويعه، شريطة خلوه من الدهون والنشويات وليس من الضروري وضع نظام غذائي محكم طالما أن حركة الجسد تمارس دورها الطبيعي، خصوصاً إذا كان الجسد خالياً من داء السكري؟!

الكولسترول؟

ندى : يعاني كثير من الناس من مشكلة الكولسترول فأي ضرر يؤثر على الجسد، زيادته أو نقصه؟

د. أنور : إن تخويف ملايين الناس من خطر ارتفاع الكولسترول المفترض، أسوأ كثيراً من الضرر الذي يسببه عندما يكون مرتفعاً فعلاً!!

ولقد تصور الناس أن الكولسترول عدوهم اللدود، مع أنه ضروري لإبقاء خلايا الجسد على قيد الحياة، فهو لا يأتي من الغذاء، بل يصنعه الكبد في داخلنا. والإعتقاد بأن نسبة الكولسترول المتدنية مفيدة، أصبح أمراً مشكوكاً فيه من ذوي الإختصاص.

بسام : إذن الإعتدال هو الأساس؟

د. أنور : هذا أمر طبيعي.. ويجب أن اشير هنا إلى مراجعة شملت 18 دراسة في بلدان حول العالم، غطت 650.000 شخص، أكدت ضرر الكولسترول المتدني ودحضت الفائدة الصحية التي تنتج عنه.

ندى : وهل شملت الدراسة نوعيات من الجنسين؟

د. أنور : نعم، عدد النسوة كان 125.000 إمرأة لديهن مستويات متنوعة من الكولسترول.

أما الذكور فكان عددهم 525.000 رجل من حاملي الكولسترول وتتراوح نسبته بين 200 إلى 240.

والرجال الذين نسبة الكولسترول لديهم عالية أو منخفضة جداً أي أدنى من 160 وأعلى من 240، كان وضعهم الأسوأ بين الجميع،

هذه النتائج لم تكن واضحة رغم المعلومات التي جُمعت عن هذه الحالات. غير أن البراهين المضادة للغذاء الغني بالدهون، ما زال قوياً، خاصة إذا اقترن بالسمنة المفرطة.

ندى : إذن ما هو خيارنا الحكيم في ذلك؟

د. أنور : علينا أن نتناول نسبة من الدهون تقدر بثلاثين في المئة من الوحدات الحرارية التي نحتاجها. وطبعاً هذه النسبة وسطية.

بسام : لكن ألا يمكن تحديد نوعية العناصر الغذائية التي يمكن تناولها؟

د. أنور : من حيث المبدأ، يمكن حصر نوعية الغذاء وفائدته من عنصرين أساسيين هما:

أولاً: يجب أن يكون الغذاء مقبولاً من الناحية النفسية.

ثانياً: أن يُمَدَّ الجسم بصورة متوازية بالأغذية التي يحتاجها كل يوم.

غير أن القسم الأكبر من الناس يتناولون غذاءهم في مطاعم الوجبات السريعة ولا يحدّدون أوقاتاً لتناول الطعام والشراب أو إتباع نظام غذائي معين.

التغذية الحديثة؟

ندى : هذا الكلام يقودنا للحديث عن نظام غذائي حديث ونظام غذائي قديم. فما هو الفرق بينهما من حيث القيمة الغذائية؟

د. أنور : تبين أن نوعية الأغذية التي كان يتناولها الناس قديماً، تحتوي على كميات مركزة من الفيتامينات والمعادن ونسبة أقل من الدهون والبروتين والأملاح والسكر والسعرات الحرارية، خلافاً لما نتناوله اليوم في غذائنا الحديث.

بسام : وهل كان الإنسان في العصر الحجري يعتمد على نظام غذائي؟

د. أنور : الإنسان في العصر الحجري وحتى الإنسان القَبَلي في العصر الحالي، كان يتناول غذاءً يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون، لأن طعامه كان من النبات واللحوم والأسماك.

وقد لوحظ أن الإنسان القبلي يحتاج من إثنين إلى أربعة كيلو غرامات من الفاكهة والخضر يومياً، ليحصل على السعرات الحرارية التي نحصل عليها الآن من ثلث كمية الأطعمة التي نستهلكها حالياً.

ندى : إذن أنت تنصح بالإكثار من الفاكهة والخضار في غذائنا اليومي؟

د. أنور : نعم.. لأن الفاكهة والخضار والحبوب، كما تعلمون، تحتوي على كمية كبيرة من الألياف.. وعلى الإنسان أن يأكل كميات كبيرة منها، ليحصل على الوقود المناسب لجسده.

بسام : وهل من نسبٍ معينة يمكننا أن نتناولها من الخضار والفاكهة بما يعادل السعرات الحرارية التي يحتاج إليها الجسم؟

د. أنور : من الممكن أن تتناول يومياً كمية من الخضراوات التي تحتوي على فيتامين © بما يعادل 50 إلى 60 ملغراماً ضمن سعرات حرارية لا تتجاوز العشر.

علماً بأن كوب الحليب مع قليل من الكعك وفنجان من القهوة عند الفطور يعطينا 4 بالمئة من حاجة الجسم لفيتامين ©.

ندى : وما وجه المقارنة بين هذا النوع من الفطور وبين تناول الخضراوات؟

د. أنور : أنا أنصح بالخضراوات أولاً.. لأن كل سعرة حرارية تحصل عليها من الخضراوات، أفعل فائدة بنسبة 250 مرة عن السعرة الحرارية التي تحصل عليها من الفطور المؤلف من الكعك أو رقائق الذرة مع الحليب، والقهوة مع السكر.

سوء التغذية

بسام : إذن، الغذاء السيء هو السبب المباشر في حدوث الإصابة بالمرض وبالشيخوخة المبكرة؟

د. انور : نعم.. وقد دلت الإحصاءات التي جرت مؤخراً في البلدان المتقدمة، أن الغذاء المعهود يتألف من 40 بالمئة دهون، وكمية من السكر تبلغ حوالي ستين كيلو غراما في السنة. أما كمية الملح فتبلغ خمس مرات أكثر مما يحتاج الجسم.

لهذا نجد أن الأمراض متفشية بين المجتمعات المتقدمة؟

لأنه ليس صدفة أن نجد مثلاً أن 86 بالمئة من الأميركيين الذين تجاوزوا الخامسة والستين من أعمارهم، مصابين بأمراض السرطان والقلب والسكر والتهاب المفاصل وترقق العظام..

ندى : أليست هذه الأمراض كانت تنسب في الماضي للمتقدمين بالسن.. أي أمراض الشيخوخة؟

د. أنور : نعم، لكن الأطباء ينظرون إليها اليوم كأمراض تصيب مختلف الأعمار، بسبب سوء التغذية أو النظام الغذائي. لأن هذه الأمراض تصيب أيضاً من هم دون الخمسين.

54 ـ الشباب المستدام

ندى : هل ترى يا دكتور أن فكرة الشباب المستدام، يجب أن تكون هدف البشرية الذي تسعى إليه؟

د. أنور : هذا أمر طبيعي، لأن معظم الناس بل جميع الناس يرغبون في حياة صحية مديدة؟

بسام : لكن البعض يريد أن يخرج من هذه الدنيا بسبب مشاكله وهمومه؟

د. أنور : هؤلاء قلة قليلة جداً..

ندى : إذن لنتحدث عن الأكثرية.. فكيف يجب أن يفكروا حسب رأيك يا دكتور؟

د. أنور : يجب أن يفكروا بحياة صحية مديدة.. كما قلت، وهذا يتوقف على أسلوبهم في الحياة وعلى نوعية وكمية غذائهم.

بسام : وإذا كان هناك أشخاص يتناولون طعامهم باعتدال ويمارسون الرياضة.. ويموتون في وقت مبكر؟.

د. أنور : هذه مشيئة الله.. وقد يكون لموتهم أسباباً لا نعرفها..

ندى : تعددت الأسباب والموت واحد؟

د. أنور : نعم، غير أننا نتحدث عن الحالات الطبيعية.. بين المتقدمين في السن.. والأشخاص الذين خضعوا لتجربة الدكتور جويت Jewett تبين أنهم يتمتعون بمستوى عال من الصحة والتوازن النفسي..

بسام : لماذا؟

د. أنور : لأنهم على جانب كبير من التفاؤل والراحة النفسية والصلابة العاطفية والإستقلالية الذاتية، والذكاء الذي يفوق المعدل العادي.. وكل هذه العوامل، تساعد بطبيعة الحال على معالجة المشاكل الصحية والنفسية.

الحياة السيئة

ندى : إذا أجرينا مقارنة بين عدد من المتقدمين في السن، ممن يعيشون حياة ناجحة وبين من يعيش حياة سيئة. فأيهما تراه أطول عمراً؟

د. أنور: هذه المقارنة أجراها الدكتور Eric Pfeiffer على أربعة وثلاثين رجلاً وامرأة ممن هم في أواخر الستينات من أعمارهم. ويعتقد أنهم كانوا من الناجحين في حياتهم، بمقابل عدد مماثل ممن كانت حياتهم سيئة..

بسام : فماذا كانت النتيجة؟

د. أنور: إكتشف الدكتور «إريك» فرقا كبيراً بالنسبة لطول العمر عند كلا الفريقين. إذ أن الفرق 14.8 سنة أطول عند الذين عاشوا حياة ناجحة.

ندى : وهل كان سبب الفرق عامل الحياة السيئة فقط؟

د. أنور: هذا هو السبب الظاهر، لكن هناك مجموعة عوامل أخرى منها البيولوجية والنفسية والاجتماعية، والتي أطلق عليها الدكتور «إريك» تسمية «العوامل المميزة لدى الصفوة».

بسام : فبماذا خرج الدكتور «إريك» من نتائج؟

الرجال المعمرون

د. أنور: تحدث الدكتور «إريك» عن نتائج بحثه عن الرجال والنساء كل على حده..فقال:

أولاً: الدخل المالي: 70بالمئة من المعمرين، وصفوا وضعهم المالي بالمريح و 80بالمئة قالوا إنهم فقراء فكانت حياتهم أقصر.

ثانياً: الوضع الصحي: 75 بالمئة من المعمرين، كانت صحتهم العامة أفضل مما كانت عليه وهم في الخامسة والخمسين من أعمارهم. و 80بالمئة من قصيري العمر قالوا إن صحتهم الآن أسوأ.

ثالثاً: النشاط الجسدي: 63بالمئة من المعمرين ليس لديهم أي إعاقات جسدية باستثناء ما هو بسيط جداً.

و 60بالمئة من قصيري العمر تراوحت إعاقتهم بين 20 و 100 بالمئة.

رابعاً: التغيير في الوضع المالي: 70بالمئة من المعمرين استمر وضعهم المالي على حاله أو تحسن قليلاً.

و 60بالمئة من قصيري العمر ازداد وضعهم المالي سوءاً.

خامساً: الوضع العائلي: 95بالمئة من المعمرين كانوا متزوجين، مقابل 75بالمئة من قصيري العمر لم يتزوجوا.

النساء المعمرات

أما ملاحظات الدكتور إريك حول النساء المعمرات وقصيرات العمر فقد كانت كما يلي:

أولاً: مستوى الذكاء كان 50بالمئة أكثر من قصيرات العمر.

ثانياً: الوضع الصحي: 47بالمئة من المعمرات كانت صحتهن أفضل مما كن عليه في الخامسة والخمسين من أعمارهن بينما قصيرات العمر صارت اسوأ.

ثالثاً: الوضع العائلي: 71بالمئة من المعمرات متزوجات و 71بالمئة من قصيرات العمر لم يتزوجن.

رابعاً: النشاط الجسدي: كثيرات من المعمرات كن نشيطات ولا يشكين من أيٍّ إعاقات جسدية مهمة. أما قصيرات العمر فكن يعانين من إعاقات جسدية كبيرة.

خامساً: التغيير في الوضع المالي: معظم المعمرات تحسن دخلهن عما كن عليه في الخامسة والخمسين من أعمارهن. مقابل معظم قصيرات العمر ممن ازددن فقرا.

الصفوة المعمرة

ندى : ماذا تحمل هذه النتائج التي أجراها الدكتور إريك؟

د. أنور: إن تجربة الدكتور «إريك» حول فكرة «الصفوة المعمرة» يدعم الإعتقاد بأن بيولوجيا الجسم، تتأثر إلى حد كبير بالعوامل الخارجية.

فالناس ذوو الخلفية الفقيرة والحياة القاسية، لا تسقط أحقيتهم في الإنضمام إلى «الصفوة

المعمرة». وزيادة فرص العيش الأطول، إذا استطاعوا تحسين أوضاعهم المالية، مما يُسعد حياتهم ويُحسن صحتهم النفسية والجسدية.

الهدف من طول العمر

ندى : أعود إلى سؤالي الأول يا دكتور؟ هل طول العمر يجب أن يكون الهدف الذي نسعى إليه؟

د. أنور: لا نستطيع أن نساوي بين هذا الهدف وبين طول العمر، وهو يخضع أولاً وأخيراً لمشيئة الله تعالى. وطول العمر كان وما يزال هدف القلة من الناس عبر التاريخ، لأنهم لا يريدون أن يعانوا في شيخوختهم من مشاكل المرض وإزعاج الآخرين؟

بسام : وكيف يفكر هؤلاء القلة من الذين يرغبون في أن يعيشوا عمرا مديداً؟

د. أنور: إذ تبصرنا بأهداف القلة والأفكار التي يحملونها، نلاحظ أنه في القرن التاسع عشر على سبيل المثال، كان عدد الذين يعيشون حتى الخامسة والستين من أعمارهم يشكل واحداً من كل عشرة أشخاص. وفي نهاية القرن العشرين، تبين أن من بين 900 مريض تجاوزوا التسعين عاماً، كان بينهم إثنان وخمسون شخصا تجاوزوا المئة عام.

ندى : هذه نسبة مهمة؟

د. أنور: نعم مهمة.. لكن عندما تم وضع لائحة بالعادات والتصرفات التي كانوا يقومون بها، وجدوا أن الغالبية كانوا معتدلين في تناول الطعام ويستهلكون القليل من اللحوم والكحول، وينهضون باكراً في الصباح ويحبون العمل والنشاط.

و 80بالمئة منهم كانوا ينامون بمعدل ثماني ساعات في اليوم. ومعظمهم كانت لهم أسر.

بسام : يبدو لي أنَّ حياةَ هؤلاء شبيهةٌ بحياتنا المُعاصرة؟

د. أنور: نعم.. خاصة وأن النصائح التي كانت سائدة سابقاً على المستوى الغذائي، هي الآن نفسها تقريباً مع تطور بسيط، طاول الجوانب العلمية والنفسية والصحية من حياة الإنسان.

الشباب الدائم

ندى : ما هي أهم النصائح التي يجب اعتمادها حتى يستطيع الإنسان أن يطيل فترة شبابه، إن كان متقدما في السن؟ أو حتى لو كان شاباً؟

د. أنور: بإمكاني وضع بعض النصائح المستوحاة من قبل عدد من المعمرين الذين عاشوا عبر التاريخ القديم والحديث والتي وضعها الدكتور «موريس إرنس» في كتابه «الحياة الأطول» عندما قال:

ـ كُل باعتدال، زاول النشاط الرياضي واستنشق الكثير من الهواء النظيف.

ـ إختر الوظيفة أو المهنة التي تحبها والتي تتلاءم مع إمكاناتك،

ـ توخ الحلم والهدوء في حياتك وخذ الأمور بسهولة.

ـ إهتم بصحتك جيداً وحافظ عليها من الأذى واتق كل ما يُسيءُ لها.

ـ إشرب من السوائل ما هو مفيدٌ للصحة.

ـ إمتنع عن تناول المواد المنشطة.

ـ خذ القسط الذي تحتاج إليه من الراحة.

ـ حاول أن تعيش في جو معتدل الحرارة.

ـ تمتع بحياتك العائلية والزوجية.

ـ لا تتردد في زيارة الطبيب إذا ألّم بك أي عارض صحي،

ندى : ما ملاحظاتك على هذه النصائح يا دكتور؟

د. أنور: لاحظنا أن الإعتدال في الطعام كان الأول والأبرز بين سائر النصائح.. وذلك لأن الإعتدال في الأكل يعتبر من الأسباب الرئيسية لإطالة العمر. والدليل على ذلك ما فعل «لوجي كورنارو» Lugi cornaro الذي عمد إلى اتباع نظام صحي مكّنه من العيش في مدينة البندقية أكثر من مئة عام، بعد أن عاش شبابه في فوضى صحية كبيرة.

55 ـ جنة المعمرين

قد يطرح أحدنا هذا السؤال: هل الإنسان أقوى المرشحين لطول العمر بين سائر المخلوقات؟!..
والجواب قد يفاجيء الكثيرين، لأن الإنسان أسوأ مرشح لطول العمر..
فهو عندما يولد، لا حول له ولا قوة، بعكس حيوان «الأبل» الذي يخرج من رحم أمه فيسقط للتو على الأرض.. وما هي إلا ساعات حتى يستطيع الوقوف على رجليه ثم يسير مع افراد القطيع.
أما الطفل حديث الولادة.. فهو لا يعرف شيئاً إلا النوم والبكاء والرضاعة.. والتثاؤب والسعال وامتصاص ثدي أمه..
والإمتصاص صفة فطرية تُخلق مع الطفل حتى يبقى على قيد الحياة، لأنها وسيلته للإغتذاء من أمه.. أو من الرضّاعة.
وإذا تعرض للخطر، هل يستطيع الدفاع عن نفسه مثل الطيور وسائر الحيوانات الوليدة للتو؟ أو التي ولدت قبل أيام؟
أليس للطيور ريش يحميها وللخراف صوف يغطي جسدها، وللأسماك بثور صدفية.. أما الإنسان فهو غض عار، ويمكن أن يتهالك فور تعرضه للخطر ولْنَقل للبرد أو الحر أو المطر.. أو عندما يهاجمه حيوان مفترس.

***

ندى : نعم.. هذا صحيح، لأن الإنسان لا يستطيع أن يركض مثل النمر أو الأسد وليس له أنياب أو أظافر قوية ليدافع بها عن نفسه..

بسام : بل له عقل يفكر به، ليحمي نفسه من العوامل المناخية، ومن شرور الحيوانات وغيرها..

د. أنور: وهذا هو مصدر قوته.. ومن خلال عقله يستطيع أن يطيل شبابه ويؤخر

شيخوخته..

لذلك، نجد في أنحاء متفرقة من العالم، وطوال فترات الماضي والحاضر، أشخاصاً عاشوا سنوات زادت عن المئة عام..

ندى : فكم عاش الإنسان أطول عمراً إلى الآن؟

د. أنور : بغض النظر عن الأعمار المديدة للإنسان القديم، والتي ذكر التاريخ أنها بلغت أقل من ألف سنة، مثل نوح عليه السلام، فإن أطول عمر عاشه الإنسان في ألفيات الميلاد، حوالي مئة وسبعين سنة.

حدث مثل هذا ايضاً، في منطقة «أبكاسيا Abkhasia» الروسية التي اشتهرت بأنها بلاد المعمرين..

بسام : ماذا تقصد ببلاد المعمرين؟! هل كل سكانها من كبار السن؟

د. أنور : ليس بالضرورة أن يكون جميع سكانها من كبار السن، بل إن فيها عدداً من الأشخاص المعمرين وأكبرهم بلغ مئة وعشرين سنة وفي العام 2002 توفي في هذه المنطقة رجل عمره 113 عاماً يحمل وثيقة تؤكد ذلك.

وقيل أنه في العام 1973 توفي Shirali mislimon عن عمر بلغ 168 سنة، وكان قد ولد عام 1805 فيما ذكر أن السيدة Khafaf azuria عاشت 140 سنة.

ندى : وهل لهذه المنطقة مواصفات مناخية مميزة مثلاً حتى يعيش سكانها لسنوات مديدة؟

د. أنور : إنها بلد ريفي جميل جداً، يعلو عن سطح البحر حوالي 700 إلى 1000 قدم، وهو بعيد عن الازدحام والتلوث. وقد لاحظ أحد الباحثين الذين زاروا المنطقة، أن 85بالمئة من السكان تجاوزوا التسعين وهم ما يزالون يتمتعون بالصحة العقلية والجسدية، ويمارسون ركوب الخيل.

بسام : وهل كان لهذا الباحث أي تعليق على ما شاهد في أبكاسيا؟

د. أنور : نعم كان للباحث Dan corgakos تعليق قال فيه: إن فكرة البقاء على النشاط والحركة خلال الشيخوخة والسنين المتقدمة، تبناها سكان أبكاسيا منذ مئات السنين، خلافاً للمجتمعات الحديثة التي تعتبر التقاعد في سن معينة أمراً لا بد منه.

ندى : هذه فلسفة مهمة جداً لحيوية المجتمعات.. لكن: ألم يتعرض هؤلاء المعمرون

للأمراض... وماذا يأكلون، حتى يكون تقدمهم في السن مديداً؟

د. أنور : يقول الباحث دان:

في أواخر الستينات من القرن العشرين، شهد العالم وباء مرض القلب. وقد أصاب العديد من متوسطي الأعمار، إلا أن معمري أبكاسيا لم يصابوا به، بل تابعوا حياتهم الطبيعية، يأكلون من حقولهم الخضار والفاكهة وما يربونه من حيوانات وما يقومون بتصنيعه من ألبانٍ وأجبان.

وقال: إن سكان أبكاسيا يكثرون من تناول اللبن الرائب واللحوم والحبوب والجوزيات ومجموع ما يستهلكونه من الدهنيات بلغ حوالي ألفي وحدة حرارية في اليوم، أي ما يوازي نصف ما يتناوله الشخص العادي في البلدان المتقدمة.

سلوك المعمرين

ندى : طالما أن هذه المنطقة مليئة بالمعمرين، فإن إجراء البحوث العلمية حولها أمر ضروري؟

د. أنور: مثل هذه البحوث أجراها عدد من الأطباء ومنهم الدكتور Alexander leaf من جامعة هارفرد، الذي وجد صعوبة في اللحاق بأحد المعمرين البالغ 117 سنة لأنه كان يتسلق كل يوم تلة عالية ليصل إلى بستانه. وقد أدهشه أن يرى معمراً آخر يستحم يومياً في جدول شديد البرودة وينسب صحته الجيدة وعمره المديد إلى الله سبحانه وتعالى، وإلى هواء الجبل وجودة الغذاء الذي يحتوي على الفلفل.

بسام : وما هي مُلاحظات الدكتور ألكسندر حول شعب أبكاسيا؟

د. أنور: الدكتور ألكسندر، لاحظ أن المعمرين في أبكاسيا يثقون بالحياة ويعيشون على إيقاع نشاطهم وحيويتهم. يكرهون العجلة والضغوط والإرهاق في العمل، ويعتبرون تناول الطعام بسرعة والإكثار منه، سفاهة وقلة أدب.

لذلك، أستطاع هؤلاء الناس التوصل إلى نوع من التوازن الطبيعي المحمود. إذ نسجوا في كينونتهم عادات صحية جيدة، تركزت على تناولهم الخضراوات الطازجة ومشتقات الحليب.

مقارنة بين مناطق المعمرين

ندى : إذا أردنا أن نقارن بين مجتمع أبكاسيا وبين المجتمعات الأخرى التي تأوي بعض المعمرين.. فماذا تقول؟!

د. أنور: المعمرون في العادة، يسعون وراء المال والجاه في المجتمعات المدنية. لكنهم في المجتمعات الريفية يسعون وراء العمر المديد من خلال الحياة البسيطة: وفي هذا السياق، نرى الفرق بين مجتمع أبكاسيا والمجتمعات الأخرى التي لا تعي التقدم في السن، كحالة يجب أن تصان وتحترم، لأنها ليست كما ينظر إليها كسنوات غير مثمرة، بل سنوات فعالة ومجدية.

ويبدو أن موضوع المسنين والمعمرين، بدأ يأخذ إهتمام العالم وخاصة المجتمعات التي تشهد حالات عمرية متقدمة، لذلك نشأت مبادىء العمر المديد حتى تكون هدفاً لكثير من الناس.

والمُلاحظ أن مسألة التقدم في العمر، شهدت إرتفاعاً لا مثيل له في الماضي، بسبب الرعاية والعناية الشخصية واهتمام الهيئات الصحية بهؤلاء المُسنين.

والمعلومات التي بلغتني مؤخراً تقول: إن في الولايات المتحدة الأميركية حوالي ستة وثلاثين ألف معمر ممن أشرفوا على المئة عام.

بسام :وهل من أمثلة على ذلك؟

د. أنور:ما لفت نظري أن السيدة الأميركية «مارغا جورغنسن» وعمرها 91 سنة، أنهت دراستها الثانوية بعد انقطاع عن الدراسة استمر 74 عاماً.

هذا الخبر نشرته الصحف الأميركية مطلع شهر حزيران يونيو عام 2007.

وقد قالت مارتا لجريدة «ديزت مورنينغ نيوز»: كان يجب أن أحصل على شهادة الثانوية منذ 74 عاماً.. لكنني تأخرت.. ولكنني لم أتأخر كثيراً؟

ويجب أن تعلم، أن مارتا جورغنسن هي الأكبر سنا في برنامج تدريس الراشدين الذين

حصلوا على شهادة الثانوية العامة بمنطقة «غرانايت بيكس».

الخرَف.. وألزاهايمر

بسام : لقد أعجبتني جنة المعمرين في أبكاسيا. لأن هؤلاء، يعيشون حياتهم الطبيعية دون أي ملوثات أو ضجيج يوتر الأعصاب.. ولا يأكلون إلا ما هو طبيعي، مما تُنتجه الأرض أو الأبقار والأغنام التي يربّونها؟

ندى : إنها فعلا منطقة مثالية.. والأهم من ذلك إصرار أهلها على حب الحياة وممارسة أعمالهم وهواياتهم الرياضية حتى آخر رمق..

د. أنور : وماذا يضير الناس إن تعلموا حب الحياة وتفاءلوا دائماً بالخير والفرح والسعادة.

والأهم من هذا، أن عليهم التفكير السليم بأن شبابهم يجب أن يطول وأن ينعموا بكل لحظة قوة يتمتعون بها قبل أن تنهار قواهم وتترهل أجسادهم ويصيبهم المرض الجسدي والعقلي..

وهذا لا يريده أحد لنفسه، لأن معظم الناس يرون أن البلاء في الجسد إن أصابهم في شيخوختهم، أهون من أي بلاء يصيبهم في عقولهم.

بسام : وهل تعتقد يا دكتور، أن المعمرين أو كبار السن المصابين في عقولهم بالنسيان أو بالخرف، سببه نفسي؟

د. أنور : من الضروري أن أوضح هنا أمراً مهماً، وهو أن النظرة العامة للمسن أنه كلما تقدم في العمر، كلما زادت الشكوك بقدراته العقلية وحسن أدائها..

لذلك يخاف من مرض ألزاهايمر Alzheimer وخاصة بعد بلوغه الخامسة والستين من عمره؟

ندى : يعني هذا، أن ألزاهايمر مرض يصاب به الإنسان عندما يتقدم في السن؟

د. أنور : عندما نشر الدكتور «أنطوني سميت» كتابه «الجسد» ذكر أمراً بالغ التشاؤم وهو أن التقدم في السن يقف من الناحية العلمية، وراء «الخَرَف» الذي لا بد أن يعتري معظم المتقدمين في السن..

لأنه يشغل بال جميع المسنين وهو ما يخشاه الناس أجمعين.. غير أن الطبيب الألماني Alois Alzheimer الذي نسب إلى إسمه هذا المرض، نفى هذا الاعتقاد، وقضى على النظرية التي تربط الخرف بتقدم السن.. عندما قال: ***الخرف لا يأتي أبداً بسبب تقدم السن كما هو شائع، بل بسبب مرض يعتري الأعصاب ويجعلها تتشابك مع بعضها البعض..***

ولو كان الأمر غير ذلك لوجدت كل من بلغ الخامسة والستين من عمره خرفاً.. وهذا غير طبيعي وغير معقول..

لقد أزاح الدكتور «ألزاهايمر» كابوسا عن صدور الملايين من كبار السن..

وهو بالتالي حدد أعراض الخرف بالنسيان وعدم التركيز ونقص في الذكاء والفوضى في التصرف والتحدث إلى الذات..

ندى : هذا فعلاً مزعج ومخيف.. فكيف هو مصير الإنسان الذي عاش حياته منتجاً مفكراً، له مكانته الإجتماعية، وعندما يشيخ يتحول إلى هذه الصورة المحزنة.

د. أنور : والأمر ليس هكذا، بل إن البعض يصاب به قبيل بلوغ الخامسة والستين من العمر.. وقد يحدث ذلك في الخمسين إثر خلل في الدماغ، يجعل المصاب حزيناً كئيباً ومنزوياً.

بسام : فعلاً هذا أمر مؤسف.. فكيف تكون حالة المريض بالخرف؟

د. أنور : إنها حالة مؤثرة. وإليك صورة عنها كتبها أحد الأطباء عن زميلة له في أواسط خمسينات القرن العشرين، إضطرت إلى ترك عملها بعد أن أصيبت بهذا المرض.

وقد دوّن هذا الطبيب، الأعراض الأولى التي ظهرت على زميلته الطبيبة، إذ كانت أفكارها غير مترابطة.. وعندما طلب منها أن تكتب ما تشعر به، قدمت له ورقة كتبت عليها ما يلي:

ولدي مشكلة عصبية من يريد هذه المشكلة.. لا أحد.. لا أحد يحبني..

وأنا لا أحب نفسي أيضاً..

كنت طبيبة.. أقود سيارتي.. ماذا أريد؟ لا اريد أن أكون هنا؟

أخاف من كل شيء.. ما أنا إلا نفاية، مكاني في سلة المهملات..

أنتَ بحاجة إلى زوجة جديدة.. هذه الزوجة لم تعد صالحة..

لم يعد أحد يعرف إسمي لأنني لا شيء..

أضعت كل خدماتي الطبية.. ليس لدي مهارات.. كل ما أفعله هو الأكل.. يجب أن أذهب..

لا يمكنني قراءة ما أكتب..

أضعت مملكتي.. لم أعد أغنّي.. ربما لا اريد أن أغنّي مرة أخرى».

ندى : مسكينة هذه الطبيبة.. لكن ما هو سبب هذا المرض المخيف؟ هل هو جرثومة خفية تهاجم الجهاز العصبي.. أم هو نقطة ضعف في جهاز المناعة..

أم هو تراكم معدن الألومينيوم على النخاع الشوكي كما يشاع..

د. أنور : إلى الآن، لم يستطع أحد أن يبرهن أيّاً من الأسباب التي تؤدي إلى الخرف وإن كان الإجماع على أنه التقدم في السن؟

ندى : وهل من علاج لهذا المرض أم أنه من الأمراض المستعصية؟

د. أنور : نعم.. يعتبر من الأمراض المستعصية ويُعطى للمريض، بعض أنواع المهدئات لتخفيف الضيق النفسي، وبعض المنشطات الذهنية.

وإن كانت هناك بعض الحالات من الخلل العقلي التي فسرت خطأً بأنها نتيجة مرض ألزهايمر، يمكن معالجتها مثل الخلل في وظائف الغدة الدرقية والشلل ومرض السِّفلس Syphilis أو الزُّهري.

بسام : وما علاقة الزهري بالدماغ والخرف؟

مرض السِّفلس أو الزهري

د.أنور : مرض الزُّهري له ثلاثة أطوار تبدأ بظهور قرحة صلبة في جهاز التناسل أو «الشَّفة» و«اللسان» و «الحنجرة». وبعد أن تزول القرحة، ينتشر في الجسم طفح جلدي لا يطول.. وأخيراً يهاجم الداء بعض الأجزاء من الدماغ والحبل الشوكي، فينشأ عن ذلك، الشلل وبعض أمراض القلب وكذلك الخرف والجنون وغيرها؟!.

ندى : ولكن، أليس لهذا المرض من علاج؟

د. أنور : كان الطبيب الألماني «بول إيرلنخ» وهو متخصص بعلم البكتيريا، أول من اكتشف العلاج الناجح لمرض السفلس وذلك عام 1909.

عباقرة مسنون

بسام : أفهم من كلامك يا دكتور إن التقدم في السن ليس سبباً للإصابة بالخرف؟

د. أنور : لا.. أبداً لأن العديد من المسنين كما قلت سابقاً يتمتعون بصفاء عقلي ممتاز وكثير منهم يبدعون بعد الخمسين من أعمارهم كما ذكرت ذلك سابقاً.. وهذا «مايكل أنجلو» ألم يبدع أجمل منحوتاته ولوحاته وخاصة «سان بطرس» إلاّ وهو في التسعين من عمره.. وحتى بيكاسو، ألم يرسم أجمل لوحاته الفنية وهو أيضاً في التسعين من عمره..

ندى : هذا صحيح.. كما أن معظم المستشارين في معظم الشؤون التي تحتاج للخبرات والأفكار المبدعة، هم من كبار السن؟

د. أنور : بالطبع.. هذا صحيح لأن الحكمة والإتزان والفلسفة ترتبط بكبار السن وليس بالشباب.. وفي كثير من بلدان العالم وخاصة في الهند، هناك مجالس استشارية من كبار السن تتولى إدارة شؤون البلديات وأي نشاط يحتاج للمشورة والخبرة.

أسرار الفراغ في الدماغ

بسام : هل تعتقد يا دكتور، إن الضعف العقلي إذا شئنا تسميته بالخرف سببه خلل في الدماغ، ناتج عن إصابته بجرثومة مجهولة؟

د. أنور : بإمكاني القول إن الدماغ ما يزال لغزاً علمياً، رغم التطور الهائل الذي حدث في اكتشاف مكوناته. خاصة وأن كثيراً من الأسئلة تطرح إلى الآن حول شعيرات الخلايا العصبية من حيث العدد والوظائف والأمراض التي تنتج عن الدماغ؟

ندى : الدماغ إذن حالة إستثنائية في جسد الإنسان، وهو كما قلنا سابقاً مصدر حيوي للطاقة؟

د. أنور : دعونا نتحدث قليلاً عن الدماغ من الناحية العملية، قبل أن ندخل في تفاصيل آلياته وعلاقته بالنشاط والحيوية والشيخوخة والشباب؟

فقد لاحظ العلماء أنه لا يوجد خلية واحدة من خلايا الدماغ تلامس خلية أخرى.. والتواصل بينهما يتم عبر فراغ وبواسطة شعيرات في منتهى الدقة من كلتا الخليتين، إذ ترسل الخلية إشارات كيميائية من عصب إلى آخره، دون أن تتلاقى في تلك الأعصاب.

مرض باركنسون

ندى : وهل تم اكتشاف التركيب الكيميائي لهذه الإشارات؟

د. أنور: نعم التركيب الكيميائي معروف، وهو يتألف من نوعين الأول يسمى Acetyleholin وإذا نقص عن حده الطبيعي يؤدي إلى مرض الزاهايمر..

والنوع الآخر يسمى Dapamine وهذا النوع إذا نقص أيضاً، يؤدي إلى الإصابة بمرض باركنسون Parkinson أو الشلل الرعاشي، وهو داء عصبي من أمراض الشيخوخة، قد يصيب المرء في صدر الشباب. ويتميز بالإرتعاش العصبي وبطء الحركة والشلل الجزئي في الوجه وهذا المرض ينسب إلى جيمس باركنسون (1755ـ1824) وهو جرّاح بريطاني.

ندى : إذن، مسبب هذين المرضين معروف؟

د. أنور: نعم معروف، لكن الذي يحيِّر العلماء أن بعض الخلايا العصبية لها خمسون شعيرة إتصال فقط، بينما للخلايا الأخرى حوالي عشرة آلاف شعيرة.

ويبدو أن هذا الأمر جعل العلماء يتوقعون أن في الدماغ شعيرات قد تنمو كلما اتقد النشاط الفكري عند الإنسان. وحتى عند المتقدمين بالسن وهذا يحصن المرء من هذين المرضين.

56 ـ تجارب دماغية

قام بعض العلماء باجراء التجارب على مجموعة من الفئران التي وضعت في قفص منفصل وحرمت من التفاعل الإجتماعي، وقد أظهرت أدمغتها تقلصاً في قشرة الدماغ وفقدان كثير من شعيرات الإتصال في خلاياها.. بينما قشرة الدماغ في الفئران المتقدمة في السن والتي وضعت مع مجموعة من الفئران الأخرى، أخذت شعيرات الإتصال تنمو من جديد.

***

بسام : وهل ينطبق هذا على الإنسان؟

د. أنور: نعم.. وهذا هو سبب الخمول العقلي والإرتباك والفوضى في حياة المتقدمين في السن المعزولين إجتماعياً، إذا قيسوا بأقرانهم الذين ما زالوا يمارسون النشاط العملي الاجتماعي.

ندى : وهل عدد الشعيرات مرتبط بتطور الدماغ ونضجه؟

د. أنور: لا أعتقد ذلك، لأن الأطفال عندما يولدون يكون عدد شعيرات أدمغتهم أكثر من البالغين، لكنها لا تلبث أن تقل ويبقى ما هو مفيد للدماغ.

بسام : وهل الخلايا الدماغية قابلة للنمو أيضاً؟

د. أنور: إنطلاقاً من نظرية أن الدماغ لديه مخزون إحتياطي من الخلايا الهاجعة، فقد استطاع عالمان من جامعة غالغاري Galgary في كندا، إكتشاف مادة يمكن أن تحرك تلك الخلايا الهاجعة في الدماغ وقد استخرجاها من أدمغة الفئران وحقنا بها أدمغة فئران خاملة فبثت فيها النشاط من خلال إنقسام الخلايا وتوالد خلايا جديدة.

علاج الدماغ

ندى : هذه الإكتشافات العلمية، تعتبر عاملاً مشجعاً للمضي قدما في إيجاد العلاج لأمراض الدماغ؟

د. أنور : والمشجع أيضاً، أن الدماغ عند الإنسان، لديه آلية طبيعية لبث النشاط في خلاياه الإحتياطية في شيخوخته، إذ تنمو الشعيرات وتتفرع حتى بلوغ الإنسان الثمانين من عمره، فتُحْدِث عندئذ نوعاً من البروتين يصنعه الدماغ لصيانة الأعصاب ونموها.

بسام : إذن، هناك تطور نوعي في هذا المجال، فهل نجح العلماء في استخراج هذه المادة لحقن الإنسان بها؟

د. أنور : عندما حقن العلماء في جامعة «جون هوبكنز» هذا النوع من البروتين، أدمغة قرود وجرذان متقدمة في السن، تحسنت ذاكرتها إلى حد كبير..

وقد حاول علماء سويديون تطبيق ذلك، وقد نجحوا إلى حد ما.. وهذا يعتبر البداية.

ندى : هذه أخبار سارة أيضاً للمتقدمين في السن؟

د. أنور : نعم إنها أخبار سارة،

وقد تبين أن كبار السن عند تناولهم هذا البروتين، قد يفقدون جزءاً من سرعة ردة الفعل.

وقال عالم الأعصاب «روبرت تيري» إنهم لم يفقدوا الحكمة والدراية والمعلومات المهمة التي لديهم. بل إن السنين زادتهم خبرة وحكمة وابداعاً..

بسام : إذن، الشيخوخة لا تمنع الإنسان من أن يعيش حياة مفعمة بالنجاح والاستفادة من مواهبه؟

د. أنور : بكل تأكيد.. ولا يمكن أن نقول إن العباقرة المسنين يعيشون بنصف دماغ، بل إنهم نجحوا في المحافظة على صحتهم العامة وصحتهم العقلية واستمرار ذكائهم.

ندى : وهذا يؤكد أن الذكاء لا يتدنى مع التقدم في السن؟

د. أنور : نعم، وقد أكدت ذلك، الباحثة Lissy Jaruix من جامعة كولومبيا في دراسة طويلة أجرتها جامعة «دوك» الأميركية. وقالت إن أي تَدَنٍّ في ذكاء المتقدم في السن، سببه

المرض وليس الشيخوخة.. والأمر يختلف من إنسان لآخر.

بسام : وهل التغييرات العرضية في الجسم تؤثر على طبيعة الدماغ، أم أن الدماغ نفسه يؤثر على إرادة التطور؟

د. أنور : إن موضوع مستوى الذكاء وتأثيره في التقدم العمري، كما يراه البعض، يعكس الجهل بأمور متغيرة ومعقدة يأتي بها الزمن، إذ لا يكفي أن نقول إن التقدم في السن أفضل أو أسوأ من سن الشباب، لأن العقل البشري ينمو ويتطور مع الخبرة والزمن بصور مختلفة. والدراسات التي أجريت على طبيعة الدماغ، دلت على التغييرات العضوية التي ترافقه وكذلك على إرادة الدماغ نفسه ليطور ذاته.

الذكاء والحكمة

ندى : ما علاقة التطور العضوي بأحداثيات الدماغ عند كبار السن وخاصة عند المبدعين والمفكرين؟

د. أنور : الباحث الألماني «بول بالتس» رد على سؤال مشابه بالقول: «إن أي هبوط في وضع الدماغ باعتباره ممثلاً لطاقة الذكاء، لا بد من أن تعوضه إنجازات فكرية سامية عند كبار السن.

وإن بطء التذكر عند هؤلاء وتفوّق الشباب عليهم في هذا المضمار، لا يُنكر.. ولكن الكبار في نظرتهم نحو الأمور، يتسمون بالخبرة والحكمة والدراية، أكثر مما لدى الشباب».

بسام : وهل ما قاله «بول بالتس» صحيحٌ؟

د. أنور : ما قاله «بالتس»، يشير إلى غموض من الإمكانات الفكرية بشكل يصعب إدراكه، لأن الحكمة أبعد من أن تدرك وتقاس من خلال التجارب..

بل إنها كما قال سقراط: «الحكمة لا تُعلَّم بل تُعرف مباشرة، ومع أننا نشعر بوجودها محيطة بالإنسان الحكيم، لا يمكننا أن نَزِينَها أو نقيسها أو حتى أن نحددها».

ندى : إذن، كيف تأتي الحكمة كونها لا تُعلَّم؟

د. أنور : إنها نعمة من الله.. وهي ليست معرفة يكتسبها الإنسان، بل حالة فكرية سامية يصل

إليها الإنسان، وتصبح أقرب إلى كيانه من نفسه..

والحكمة تكمن في كينونة الإنسان وليس بما يقوم به من أعمال فقط؟. أما الذكاء فهو في علم النفس، القدرة على التحليل والتركيب والتمييز والإختيار. وكذلك القدرة على التكيُّف إزاء المواقف المختلفة. وسرعة الفهم والإستجابة والتعلُّم وتحقيق النجاح.

وقد حدد العلماء، أعلى نسبة للذكاء بـ140 درجة ومن زاد عنها فهو نابغة وعبقري.

أهمية المسنين في التطوير

بسام : هل أنت متفائل بالنسبة لمستقبل كبار السن، بعد التطور العلمي الحاصل؟

د. أنور : نعم أنا متفائل بأننا سنشهد في المستقبل إزدهاراً في بُعْد النظر الذي سيأتي من كبار السن، لأن ذلك يشكل الرابط الخفي الذي يجمع بين الشباب والشيوخ.

ندى : أراك استبعدت متوسطي العمر من هذه المعادلة؟

د. أنور : الإنسان في أواسط عمره يميل إلى المساواة على حساب مثله العليا، كي يحرز النجاح والأمان بسرعة، فهو لا يدرك أن لديه متسعاً من الوقت ليعيش نعمة الحكمة كما يعيشها كبار السن، باعتبارها أعظم هدية تقدمها لنا الحياة في سنوات نضجنا.

بسام : وهل تعتقد أن الاكتشافات الطبية حول شيخوخة الدماغ، تقف وراء ما يتمتع به كبار السن، من صحة جيدة وعمر مديد؟

د. أنور : معظم الناس يعتقدون ذلك، لهذا نرى أن كبار السن يهرعون إلى الأطباء لمساعدتهم في الشفاء من أمراض القلب والسرطان وألزهايمر وباركنسون وغيرها، متناسين أن الشيخوخة الناجحة تحتاج بالإضافة إلى تجنب الأمراض، إلى الإلتزام اليومي بما يعود على الإنسان بالإرتياح والسعادة وإدراكه لما تقدمه لنا الحياة من أمور جيدة وسيئة، بالرضى والتسليم.

العمر المديد

ندى : وهل ترى أن المستقبل الصحي لكبار السن يؤدي إلى العمر المديد؟

د. أنور : هذا أمر بديهي، وقد تأكد منه فريق من الأطباء عندما أخضعوا حوالي ثمانمئة ذكر وأنثى، أعمارهم تتراوح بين عشرين ومئة وثلاث سنوات، حيث أجروا لهم الفحوصات الطبية الدورية كل سنة.

بسام : وما كان هدفهم من ذلك؟

د. انور : كانوا يريدون معرفة التغيُّرات العضوية التي ترافق التقدم في السن.

ندى : وما هي النتائج التي توصلوا إليها؟

د. أنور : هي ليست نتائج بل حقائق ومنها:

حقائق التقدم في السن

أثناء التقدم في السن، يختلف الوضع العضوي كثيراً بين إنسان وإنسان آخر، ويزداد هذا الوضع اتساعاً بين 80 و 90 سنة.

وحسب المفهوم العام، يعتري الوهن نشاط الإنسان وقدرته مع مرور الزمن. ولكن هذا المفهوم لا ينطبق على جميع الناس، فهناك أفراد تمكنوا من الإحتفاظ بفاعلية أجهزتهم العضوية لأنهم لم يهملوا استعمالها.

وما ينطبق على النشاط الجسدي، ينطبق على النشاط الفكري الذي تعتمد صيانته وفاعليته على الإستعمال الدائم.

وتبين أن الأعضاء التي تكون أكثر عرضة للوهن، هي العضلات، والوزن الذي يزيد قليلاً على المعدل في أواسط العمر، لا يؤثر كثيراً في قصر الحياة.

وعندما طُلب إلى المتطوعين، القيام بنشاط جسدي معتدل، برهن بعض من هم في الستينات من أعمارهم عن قدرة جسدية تتساوى مع الذين في العشرينات من أعمارهم. وأن الجهاز العضلي عند المتقدمين في السن، يمكن أن يستفيد من التمارين الرياضية، كما يستفيد منه من هم في مقتبل العمر.

كما أن مستويات الكولسترول لا تستمر في الزيادة طيلة الحياة، بل تبلغ أوجها في الخامسة والخمسين من العمر.

ندى :هذه أمور غاية في الأهمية يا دكتور؟

د. أنور :هذه الحقائق، هي غيض من فيض، وقد أعطتنا ما يكفي لتأكيد نقطةٍ أساسية وهي: إن كل إنسان يشيخ بطريقة فريدة، يختلف فيها عن غيره من الناس..

وإمكانية إصلاح ذات الحال، أمرٌ ممكن على جميع الجبهات عند الكثيرين، إذا أدركوا ما يحتاج إليه الجسد على المستويين العضوي والنفسي.

نحن نعتقد أن الإهتمام بالمسنين أمر في غاية الأهمية.. وكما قلت، علينا أن نستفيد من خبراتهم وتجاربهم وحكمتهم بالحد الممكن، لأن ذلك يعيد لهم الثقة بالنفس والأمل بالعمر المديد والصحة الجيدة.

بسام :وهل ما تزال الأبحاث الخاصة بالمسنين مستمرة؟

د. أنور : نعم، العلماء مستمرون في البحث عن مكامن الطاقة في الإنسان مهما كان عمره.. وهم يركزّون قليلاً على المتقدمين في السن، لأن الطاقات الموجودة في كياناتهم، لم يستفيدوا منها استفادة كاملة في شبابهم.. لذلك يسعون لمساعدتهم في اكتشاف هذه الطاقات، على أمل أن يساعدوا أنفسهم ويتمتعوا بحياتهم بكل ما يملكون من حيوية الشباب..

57 ـ رسالة إلى المسنين

كم أنت عظيم أيها الإنسان.. تعمل طوال حياتك، وتجتهد كي تعيش حياة سعيدة مرفهة..

كم أنت قوي ومبدع.. تبني الحضارات وتُبدع أجمل الأعمال، كي يبقى ذكرك في الأرض.

لكنك تملك الكثير من الطاقات ولا تستفيد إلا بجزء بسيط منها.. أنظر إلى نفسك، كلما أبحرت في عقلك ونفسك وجسدك.. كلما عثرت على المزيد من الطاقات والقدرات وكلما وجدت أن إمكاناتك أكثر من ذلك؟

إن كنت في مقتبل العمر أو أوسطه أو بدأت تتقدم في السن، فالأمر سيان، لأن العمر الزمني ليس هو المهم، بقدر الإهتمام بعمرك البيولوجي والنفسي.

ويجب أن تعلم أن كثيراً من المعمرين أعطوا للبشرية أحسن ما عندهم طوال حياتهم التي عاشوها، ولئن ذكرنا لك سابقاً بعض الأسماء.. فالتاريخ أورد في صفحاته أسماء كثيرة من العباقرة والمبدعين والحكماء المسنين..

فأنتم أيها المسنون؛

أهلنا وأحباؤنا الذين نتمنى لكم الصحة الوافرة والحيوية الدائمة..

ثقوا أنكم ما تزالون قادرين على العطاء والإنتاج..

يكفي أنكم منحتمونا شبابكم وحبكم وتضحياتكم، وجعلتم من أبنائكم رجالاً ونساءً، ساهموا ببناء هذه المجتمعات.. وها هم أحفادكم يتابعون المسيرة بعزيمة الشباب وابتسامة المتفائلين.

وحتى تستمر في حياتك سعيداً أيها المسن، يجب أن تؤمن بشيء تعيش لأجله، فالإنسان يذبل ويموت، إذا فقد إيمانه بما يحقق له الوصول إلى مبتغاه.. ففي أي من سني عمره، يستطيع أن يجد لنفسه عدداً لا

يحصى من الإمكانات المفتوحة والمشروعات التي تنتظر درسها والسعي وراءها لتنفيذها.

ومن المؤسف أن هذه الإمكانات النائمة، تبقى مغلقة أمام الكثير من الناس..

لذلك وجب علينا أن نَشْرَع في تطوير مهاراتنا وقدراتنا، بوعي وإدراك. وأن نتحرر من بعض القيود الإجتماعية، لنضع الأهداف التي تمكننا من السيادة على أنفسنا وعلى أجسادنا؟!.

مفاتيح السيادة على النفس

هذه الكلمات التي أتوجه بها إلى المسنين، تهدف إلى مساعدتهم ومساعدتك في الوصول إلى السيادة على نفسك، وقد وضعت لك عشرة مفاتيح لإكتشاف الطاقات الكامنة في داخلك، كي تستفيد منها في اكتشاف طاقاتك وقدراتك. وهذه المفاتيح هي:

1 ـ استمع إلى ما يرشدك إليه جسدك من خلال مؤشرات يصدرها، فإذا كانت هذه المؤشرات مؤلمة نفسياً أو جسدياً، فكن حذراً في تصرفاتك.. أما إذا كانت مريحة لوجدانك، فإمْضِ بتصرفاتك ولا تأبه لشيء.

2 ـ عِش في الحاضر لأنه يشكل اللحظات الوحيدة التي أنت فيها..

ركز على ما هو موجود لديك الآن، وتطلع إلى كمال وجمال كل لحظة تعيشها.. تقبل كل ما تراه أو يحدث لك، وتعلّم منه، ثم دع الأمور وشأنها.

الحاضر يكون دائماً كما يجب، لأنه يعكس قوانين الطبيعة غير المحدودة التي أتت إليك بفكرة وردة فعل معينة. هذه اللحظة هي كما هي، لأن الكون هو كما هو.

فلا تقاوم الترتيب اللا متناهي للأشياء في هذا الكون، بل كُنْ جزءاً من هذا الترتيب.

3 ـ أعط لنفسك الوقت الكافي للتأمل والسكون لتهدئة ما يدور في خلدك.. ففي لحظات الصمت، تتمكن من الرجوع إلى منابع الإدراك الصافي لتعطي حياتك الداخلية فرصاً للإلهام

وتحديد ما هو مفيد وما هو رديء، دون أية تأثيرات خارجية.

4 ـ تخل عن حاجتك إلى موافقة الآخرين.. أنت وحدك من يحكم على قيمتك الذاتية بالرغم مما يقوله الآخرون.

5 ـ عندما تجد نفسك غاضباً أو معترضاً على شخص، أو على وضع، أنت في الحقيقة تقاوم ذاتك وتثير دفاعات سببها تجارب أليمة في الماضي.
إنك عندما تتخلى عن غضبك، تكون قد بدأت الإهتمام بوضعك والإنخراط في المسار الكوني الطبيعي.

6 ـ إن العالم الخارجي، ليس إلا انعكاساً لحقيقة ما يدور في داخلك.. محبتك أو كرهك للناس نابع من عالمك الداخلي.. ما تكرهه هو ما تنكره في ذاتك، وما تحبه هو ما تريده لنفسك.. هدفك هو معرفة وتحقيق ذاتك.. وعندما تصل إلى هذا الهدف، يصبح كل ما تبتغي في متناولك وتختفي من حياتك جميع الأشياء التي لا تريدها.

7 ـ إرفع عن كاهلك عَبء الحكم على الأمور، فهذا يشعرك بالراحة.. لأن الحكم على الأمور، يفرض خيار الخطأ أو الصواب على حالات آنية قابلة للتغير..
استبدل حكمك على الخطأ بالتسامح حتى يبقى باب المحبة والتفاهم مفتوحاً.. إن حكمك السلبي على الآخرين يعكس عدم قبولك لذاتك.. وتذكر بأن كل شخص تسامحه يزيد من قبولك ومحبتك لنفسك.

8 ـ لا تلوث جسدك بالسموم التي تدخل إليه من خلال الطعام والشراب، وخصوصاً السموم المعنوية التي تعتري جسدك من خلال الإنفعالات.
إن جسدك هو أبعد من كونه حاملاً لنظام حياتك، إنه العربة التي تنقلك في رحلتك نحو التطور المستمر..
ولتعلم أن سلامة كل خلية في جسدك تساهم مساهمة فعالة في حسن أحوالك.. لأن كل خلية

تشكل نقطة إدراك داخل حقل الإدراك الشاسع الذي هو أنت..

9 ـ استبدل التصرف المبني على الخوف، بذلك المبني على المحبة. واعلم أن الخوف ينبع من الذاكرة القابعة في الماضي، حيث يوجه الإنسان كل طاقته في الحاضر، نحو تفادي ما حدث في الماضي من الم.

وهذا يزيد الطين بِلَّة، ويخلق المزيد من الألم.

واعلم أن الحل يكمن في أن تبحث عن الأمان وحسن الحال في المحبة.. فإذا حملت هذه الحقيقة في داخلك.. تُحَصِّن نفسك ضد الخوف وتكتسب مناعة لا تقهر.

10 ـ يجب أن تدرك أن العالم المادي هو مجرد مرآة للذكاء الشامل العميق في هذا الكون.. فهو المنظم غير المنظور للمادة والطاقة.

وبما أن جزءاً من هذا الذكاء قاطن فيك.. فأنت مساهم في القوة المنظِّمة للكون، ومتصل إتصالاً وثيقاً في كل شيء. وكل ما تأتي به من أفكار، لا بد أن يترك أثراً على ذلك الحقل الشاسع من الذكاء الكوني.

بعد أن أفصحت لك أيها المسن عن المفاتيح العلمية الخاصة باكتشاف الطاقات، يمكنني القول: إن السيادة الفعلية على النفس، بمعناها الكامل، ترتكز على التعامل الكلي مع الحياة، فهي عملية دمج جوانب متعددة من العقل مع الجسد، وغالباً ما تكون منفصلة وغير منسجمة مع بعضها البعض من ناحية، ومع الروح من ناحية أخرى.

58 ـ التأمل العميق

قوة الحياة (برانا Prana)

بسام : عندما يجلس الإنسان مع ذاته، تتنابه أحياناً أفكار متضاربة.. فكيف يحدث ذلك؟.. وكيف يمكن التخلص من هذه الأفكار؟

د. أنور: عندما تكون في جو هادىء، واعٍ لما ينتابك من هواجس، ستلاحظ أن إدراكك قد ينشغل بما يسمى «الضجيج الفكري» أي الأفكار المتضاربة والأحاسيس المتشعبة، يرافقه شعور جسدي أحياناً، لا علاقة له بما يدور في عقلك أو نفسك؟

هذا الضجيج الفكري يمكن معالجته بالتأمل العميق.

ندى : قد تحدثنا عن التأمل ومفاعيله ووسائله.. فما هو التأمل العميق يا دكتور؟

د. أنور: حكماء الهند أجابوا على هذا السؤال منذ آلاف السنين، من خلال قوة الحياة أو «برانا» Prana التي هي أدق وأفعل طاقة بيولوجية في النفس والجسد.

بسام : هذا طرح جديد للطاقة.. فما هي البرانا حتى تفعل ذلك في النفس والجسد؟

د. أنور: البرانا دائمة الوجود في كل الأحداث، سواء كانت فكرية أو مادية، لأنها تنبع من الروح ومن الإدراك النقي لتزوِّد الحياة بجميع نواحيها، بالذكاء الواعي.

ندى : وكيف يمكن أن تُعَرِّف البرانا يا دكتور؟

مفاعيل «البرانا»

د. أنور: البرانا قوة الحياة أو طاقة الحياة، لكن الأهم من التعريف بالبرانا، هو ممارستها وصيانتها والمحافظة عليها.

بسام : ولماذا هذا الإهتمام بالبرانا؟

د. أنور : لأنها نسمة الحياة التي لم تقتصر ممارستها على حكماء الهنود، بل تجاوزتهم لتمارس في الصين باسم «تشي» كما مارسها الصوفيون والباطنيون وقدماء المصريين بأسماء مختلفة.

ندى : وبماذا تمتاز «البرانا»؟

د. أنور : تمتاز «البرانا» حسب ما أجمع عليه حكماء الهند بأنها تزيد من حيوية الإنسان في أجهزته الجسدية والعقلية.

لأن طاقة الحياة الموجودة في كيان الإنسان، تزيد الحيوية والنشاط في أجهزته العقلية والجسدية.

ندى : وما هي النتائج التي تسفر عنها ممارسة «البرانا»؟

د. أنور : إذا مارس الإنسان «البرانا» والتزم بقوانينها المتوازية، يستطيع أن يحقق النتائج التالية:

يقظة الفكر وراحة النفس، النشاط والجرأة، النوم الهانيء، الحصانة ضد الأمراض، الحيوية الجسدية، الشعور بالإبتهاج والسعادة.

ويصبح الجهاز العصبي، والإيقاع الجسدي، شديدا الإستجابة والتوازن لجهة الجوع والعطش والنوم والهضم والتخلص من الفضلات.

هذه الصفات يسعى إليها كل إنسان عندما تكون حياته طبيعية؟

وهو يحصل عليها عندما يمارس «البرانا»، لكن ما يجب أن يدركه المرء، أن البرانا المستنزفة تقود إلى الشيخوخة وبالتالي إلى الموت.. ولا حياة بدونها، لأنها تمثل الذكاء والوعي اللذين يشكلان العاملين الأساسيين في بث النشاط والحركة في المادة الجسمانية.

بسام : وكيف يمكن ممارسة «البرانا» طالما أنها تحتاج للدقة؟

د. أنور : يمكن ممارسة «البرانا» بطرق متعددة ومنها:

عندما تشعر فجأة بطاقة تزخر في داخلك، استفد منها بصورة تشعرك أنك تسبح في هذا الخضمّ من الطاقة، فلا تدعه يمر مرور الكرام، بل تعامل مع جسدك في هذا الوضع بالصورة التي تعلمتها.

ندى : وما هو الجانب الأهم الذي يجب أن نركز عليه في البرانا، الجسد أو النفس؟

د. أنور : بما أن البرانا توفر الحيوية والطاقة للإنسان، فإن حكماء الهند ينظرون إلى الجسد كنتاج

للإدراك والوعي في الدرجة الأولى، قبل أن يكون شيئاً مادياً..

والحفاظ على طاقة الحياة، يعتبر أمراً مهماً جداً. لذلك يحرص حكماء الهند على أن يتقيد الإنسان بقوانين وممارسات أساسية، توفر الحماية الدائمة لهذه الطاقة داخل الجسد.

بسام : فما هي أنظمة البرانا يا دكتور؟

أنظمة «البرانا»

د. أنور : تعتمد «البرانا» على عدة أنشطة جسدية ونفسية يمكن تحديد أطرها ما يلي:

أولاً: التغذية: كلْ من الطعام ما هو طازج ويفضل أن تزرعه بنفسك، لأن أعلى فائدة تحصل عليها موجودة في ما تأكله من مزرعتك.

وتجنب تناول أطعمة الأمس والأطعمة المصنعة، واحرص على أن يكون ماء الشرب نقياً صافياً.

ثانياً: التمارين الرياضية: النشاط الجسدي يزيد طاقة الحياة في الجسم، ويعطيه حيوية إضافية، على أن يكون هذا النشاط معتدلاً، لأن النشاط الجسدي المُنْهِك يعطي نتائج سيئة.

ثالثاً: التنفس: المصدر الرئيسي لطاقة الحياة، يأتي من التنفس الذي يزود الجسم بالأوكسجين وكل عناصر الهواء، وبدونه لا تكون الحياة. لذلك يطلق على البرانا أيضاً إسم «شمة الحياة».. لأن نوعية حياة الإنسان من نوعية تنفسه.

وعندما يكون التنفس نقياً ومنتظماً، يكون دوران طاقة الحياة فعالاً ومتصلاً بجميع مستويات الجسد والعقل، ومُحْدِثاً التوازن الكامل لحسن الكيان.

رابعاً: التصرف والسلوك: وهو ما نقوم به من أعمال يمكن أن تكون مصدر غذاء لطاقة الحياة وربما تكون مصدر هدم. وهذا الأمر، يتوقف على نوع التصرف. فإن كان المرء فظاً قاسياً وعدائياً، فإنه يؤثر سلبياً على طاقة الحياة.

أما إذا كان التصرف هادئاً مهذباً نابعاً من أحاسيس مريحة ومقبول من الذات، فإنه يؤدي إلى إحداث فعالية متوازنة لطاقة الحياة التي نحتاجها.

خامساً: الإنفعالات السلبية: هناك أربعة انفعالات سلبية يجب تجنبها بقدر الإمكان، بل والتخلص منها إن استطعنا، وهي: الخوف والغضب والجشع والحسد. لأن هذه

الإنفعالات تُحْدِث خللاً في توازن طاقة الحياة. ومقابل ذلك، هناك إنفعالات إيجابية تعزز من فاعلية طاقة الحياة وتوازنها وعلى رأسها المحبة والتسامح أي الانفعال الأقرب إلى إدراك الإنسان وإلى مصدر الحياة.

والإرتياح الذي يشعر به الإنسان عندما يحب، تعني أن قنوات اللاوعي اتصلت بقنوات الإدراك التي تسمح للمزيد من طاقة الحياة أن تجري فيها.

أما حدوث إنفعالات الشعور بالذنب والخزي والعار، فإنها تسد جميع القنوات، أمام جريان طاقة الحياة بحرية، مما يؤدي إلى نشوء جيوب من القصور والركود والأمراض المختلفة.

وكذلك، فإن الهم والكرب يقفان سداً أمام جريان طاقة الحياة مما يسبب الإصابة بالأمراض المستديمة والشيخوخة المبكرة والموت.

وأعتقد أن ما يجب التركيز عليه إذا شئت الإستفادة من طاقة الحياة الموجودة في كيانك هو:

الطعام الطازج، الهواء والماء النقيان، التعرض لأشعة الشمس باعتدال، التمارين الرياضية المعتدلة، التنفس المنتظم، التصرف المسالم الذي لا عدائية فيه، واحترام الحياة.

المحبة والغذاء الصحي

بسام : أشرت يا دكتور إلى المحبة والمواقف اللاعدوانية ودورها في إطالة العمر. فهل من توضيح لذلك؟

د. أنور: نعم إن المحبة واتخاذ المواقف اللاعدوانية وتقديس الحياة واحترامها، تعتبر من العوامل الأساسية التي تعزز طاقة الحياة وتحافظ على حيويتها وتزيد من فاعليتها على جميع المستويات.

ندى : وماذا عن نوعية الغذاء.. وقد أكدت على الخضراوات التي يزرعها الإنسان بنفسه؟

د. أنور: موضوع الغذاء أيضاً موضوع مهم.. فلنقارن بين نوعين من الغذاء.. الأول أنك قطفت بنفسك ما كنت قد زرعته من خضراوات ودخلت به إلى مطبخ المنزل في سلة

ملونة. وبين خضراوات إشتريتها من السوق ووضعتها في كيس قاتم اللون؟.

ولنقارن أيضاً الفرق بين وجبة طعام طازجة تناولتها وأنت في نزهة بحرية أو صحراوية أو جبلية، وبين وجبة طعام سريعة من أحد المطاعم المغلقة؟

من الطبيعي أن الطعام الطازج أفضل، خصوصاً إذا كنت أنت من زرع الخضراوات، لأن إحساسك بها يكون أقوى وتفتخر أنك تأكل مما زرعت أنت؟!.

إذن، لماذا لا نعتاد على تناول الطعام الطازج، وهو الذي يحتوي على القيم الغذائية الكاملة، خصوصاً وأن بعض الأغذية المعلبة النباتية وربما الحيوانية «مستنسخة»؟ أو تحتوي على مواد كيميائية حافظة؟؟

الأحاسيس وأنماط أهمية التنفس

يجب أن تعرف أن العامل الأقل إدراكاً في حضارتنا المعاصرة، هو التنفس المنتظم..
لأن معظم الناس يتنفسون بطريقة تلقائية وأحياناً يتنفسون من الأنف والفم معاً..
غير أن التنفس المنتظم، يعتبر من أهم عوامل الصحة الجيدة.
وكلمة «نسمة» تعني أكثر وأبعد من عملية سحب الهواء وإيصاله إلى الرئتين واخراجه منها.
إنها نقطة التقاء بين العقل والجسد والنفس، فأي تغيُّر في الحالة الفكرية، لا بد أن تنعكس في النسمة وما بعدها في الجسد.

***

إنني أرى أن الإنسان يتنفس بأنماط مختلفة تتلاءم مع إنفعالاته، لأن الإنفعالات والأحاسيس التي تعتري الإنسان، تسجل له أنماطاً مختلفة من التنفس..
فعند الغضب مثلاً، يُحدث شهيقاً خفيفاً وزفيراً قوياً ولاهثاً..
وعند الخوف يكون التنفس سريعاً وضحلاً وغير متناسق.. وعند الحزن والألم، يكون التنفس غير منتظم..
وفي الحالات الإيجابية، أي عند الفرح، يكون التنفس مريحاً ومنتظماً.. وفي اللحظات التي يعي فيها العقل منظراً خلاباً، تقف النفس مأخوذة بالجمال الذي تراه العين وتنقله أعصابها إلى كافة أجزاء الجسد بما فيها الرئتين، فإن الإحساس بالجمال، يتحول إلى أفضل حالاته أي إلى ما نسميه: منظراً يخلب الألباب..
هذا الإحساس، عندما يدخل في أعماق النفس، يتحول إلى سكون التأمل وهدوء النفس وهو ما يسميه الحكماء «النشوة المقدسة».

بسام : لذلك عندما أشاهد منظراً جميلاً.. ساحراً للعين والعقل، ألفظ إسم الجلالة ممدوداً فأقول: الله؟

د. أنور : نعم.. تقول: الله وتأخذ نفسا عميقا يريح النفس.

التنفس الإنفعالي

ندى : لقد لفت نظري موضوع التنفس، وأعتقد أن له معايير وتمارين متعددة.. وقد تحدثنا في السابق عن بعضها ومنها تنفس الأسد.. فهل هناك تمارين جديدة للتنفس؟!.

د. أنور : نعم لدي تمارين مهمة، لأن ظاهرة تأثير الإنفعالات على عملية التنفس، تأخذ إتجاهاً معاكساً، فالتغيير في أنماط التنفس، يحدث بدوره تغيرات في الإنفعالات..

وأذكر إنني عندما كنت طبيبا متمرنا في مقتبل حياتي المهنية، تعلمت أن أهديء من قلق مرضاي وتوترهم عن طريق التنفس الهاديء والعميق.. الذي يؤثر إيجاباً في وضع أجسادهم وفي راحتهم النفسية.

ندى : وهل نعتبر أن الإنفعالات الإيجابية، نوع من التنفس التأملي؟

د. أنور : علينا أن ندرك أن الإنسان عندما يمارس الإنفعالات الإيجابية مثل الفرح والتسامح والرحمة والعطف والحب والحنان، إنما يكون تنفسه وادعا مريحاً..

وهذا النوع من التنفس يمكن اعتباره تنفساً تأملياً.. وهو في أنظمة «اليوغا» يعرف باسم Prana Yama ويصبو إلى نوع سام من التمارين على التنفس المنتظم، الذي يزيل التوتر والإرهاق، ويمكّن الجسد من استعادة توازنه.

بسام : إذن يجب أن أظل سعيداً حتى يكون تنفسي مريحاً وصحياً؟

د. أنور : هذا ما أتمناه، لأن التنفس الهاديء يصبح من خلال أنظمة «اليوغا» نسمات فعالة من المحبة والتفاني.. وهذه النسمات تعطي لطاقة الحياة، الكمال الذي تحتاجه جميع خلايا الجسم من دوام حسن الحال.

التنفس «الكامل»

ندى : وما هي تمارين التنفس الجديدة؟

د. أنور : إنهما تمرينان فقط، يساعدان على التنفس المتوازن.. فهما ليسا Prana yama بالمعنى الكامل الذي يمارسه المرء في الأوضاع التأملية، بل يعطيان المرء ما تزوِّد به طاقة الحياة أو البرانا من شعور براق فيّاض، يسري في جميع أنحاء الجسد.

التنفس «الكامل»

التمرين الأول ويدعى «التنفس الكامل».

إجلس على كرسي مريح داخل المنزل، وأنت تستمع إلى موسيقى هادئة.. أو في الخارج وأنت تسمع أصوات حفيف الشجر.

تنفس بعمق وركز على أن الهواء ينساب من أنفك ومن أذنيك، وأنت تُخرجه من رئتيك بتؤدة وأناة.. استمر في ذلك لمدة دقيقة واحدة.

أعد التمرين، وافعل الشيء نفسه بالنسبة لعينيك، ودع انتباهك وكأنه ينساب فيها مع نسمات تنفسك بهدوء ولطف لمدة دقيقة واحدة أيضاً.

أعد الكرة من خلال فتحتي الأنف، ثم من خلال الفم.

بعد ذلك وفيما أنت في وضعك السابق، إستمر في الإستماع إلى الموسيقى بكامل حواسك وجسدك للمدة نفسها. أي أن هذا التمرين يحتاج منك لأربع دقائق فقط.

الآن، دع إنتباهك يغوص في صدرك..

إلمس النقطة فوق قلبك وتنفس وكأن انتباهك يرافق هذا التنفس..

إستمر في هذا التمرين لدقيقة واحدة مع ضرورة التركيز على جسدك بكامله.

ندى : هذه تمارين مهمة.. لكن ما الغاية منها؟

د. أنور : الغاية من هذا التمرين، هي ربط التنفس بالجهاز العصبي، في خطوة نحو توحيدهما مع كامل أعضاء الجسم.

بسام : أعتقد أن تمارين التنفس، يجب أن تكون في الهواء الطلق وليس في الغرف والقاعات المغلقة والمبردة اصطناعياً، أليس كذلك؟

د. أنور : نعم، تمارين التنفس يجب أن تكون في الخارج لأن فائدتها أكبر، ويستحسن عدم القيام بها داخل الأماكن المبَّردة..

لأن قيامك بحركات التنفس في الطبيعة وخاصة إذا تواجدت في مكان يداعب أشجاره الهواء العليل.. أو كنت قرب جدول ماء متدفق، فإنك ستلاحظ أنك تركز على إنسياب أحاسيسك مع تنفسك ومع الطبيعة وجمالها، ويمكنك تنشق الهواء الطبيعي..

ندى : فكيف يمكن تحديد كل حالة إنفعال ونمط تنفسها، وبالتالي إحساس الجسد بها؟

د. أنور : هذا الإنفعال يولِّد في الجسد شعوراً بالفراغ، خاصة في أسفل المعدة.. كما يولد الضعف والخمول.

أما التنفس فيكون متقطعاً وخفيفاً تعتريه بعض التنهدات والشهيق والبكاء.

د. أنور : وإنفعال الخوف والقلق، يؤدي إلى تقلص العضلات وسرعة دقات القلب وتصبب العرق ونبض في الرأس أو لمعة في الرأس..

ويكون التنفس في هذه الحالة سريعاً ومتقطعاً وغير منتظم.

أما انفعال الغضب، فيُحدِث في الجسم توتراً عاماً.. ويصدر عن المرء شعور بالضغط في الصدر وانكماش في القبضتين واتساع في فتحتي الأنف..

أما تنفس الغضب فيكون ضعيفاً لأنه يتحول إلى نوع من اللهاث القوي.

بسام : وإذا أحس الإنسان بالذنب فكيف يتنفس؟

د. أنور : الشعور بالذنب، ينتج عنه إحساس بثقل المسؤولية، والعبء الكبير والإنكماش النفسي.. وشعور مقيت من الإنقباض.. وفي هذه الحالة، يتدنى التنفس المنتظم والشعور بالاختناق.

ندى : والآن جاء دور الفرح والحب.. فأي تنفس ينشأ عن هذا الإنفعال وكيف ينعكس على الجسد؟

د. أنور : الفرح والحب والسعادة والرحمة والتسامح، كلها انفعالات إيجابية تستدعي ارتخاء

العضلات وإحساس المرء بالدفء والحنان وخاصة في القلب وانفتاح القبضتين وازدياد في الطاقة..

ويكون التنفس في هذه الحالة عميقاً ومنظماً وهو مريح وسهل.

تنفس «الضياء الغامر»

التمرين الثاني ويدعى «الضياء الغامر»:

قِفْ حافِيَ القَدَمَيْن.. وامْدُدُ ذِراعيك على جانِبيك، ثم أغمض عينيك وتخيل أنك تعيش من جديد، آخر تجربة مفرحة وسعيدة مررت بها.

جدد هذا الشعور بالسعادة في تلك التجربة.. ويمكنك أن تتخيَّل أيضاً صورةً جميلة أو مشهداً رائعاً أو ذكرى محببة إلى نفسك، أو لحظة فوز وافتخار مررت بها..

فيما أنت في هذا الموقف، إستنشق الهواء ببطء من أنفك رافعاً ذراعيك تدريجياً بتؤدة وأناة.. تخيل وأنت تستنشق الهواء من نقطة في وسط صدرك، أن أنفاسك تتمدد لتشعرك أن ذراعيك المرفوعتين تطيران في الهواء دون أي جهد منك.

وهنا تشعر وكأنه ضياء غامر يتمدد مع شعورك بالنشوء.

دع هذا الضياء ينمو ببطء أو بسرعة كما تريد..حتى تشعر أنه ينتشر في وسط قلبك إلى أطراف أصابعك، ومن أعلى رأسك إلى أخمص قدميك..

ولا تنسَ أن تظل مبتسماً طوال قيامك بهذا التمرين..

عندما تبلغ ذروة الإنشراح، إبدأ بالزفير من خلال أنفك.. وإنزل ذراعيك لوضعهما السابق على جانبيك، قم بذلك ببطء، واعط وقتاً أطول للزفير منه للشهيق، ثم أدخل النور الغامر إلى صدرك وركزه في قلبك..

أعد هذا التمرين ولا تهتم بحركاتك العضوية، بل ركز على شعورك وكأنك تتفتح مثل الوردة مع كل نسمة تصدر عن أنفاسك..

إستمر في هذا التمرين، واترك رأسك يميل إلى الوراء دون مقاومه.. وَسِّع صدرك وارفع جسدك على رؤوس أصابعك..

تراخ خلال الزفير وكأنك من قماش.. إنحنِ نحو خصرك وركبتيك..

لا تتعجَّلْ في هذه الحركات.. إستمر بتؤدة على إيقاع منظم، وستلاحظ أن هذا التمرين شيق جداً، لأنك عندما تُحضِّر نفسك للإنفتاح، يبدأ جسدك بالسماح لنسمات الحياة والإدراك والتمتع، لملء جسدك بهذه النسمات وإعطائك هذا الشعور الدافيء والهدوء والثبات.

59 ـ دوافع الطاقة

(أ لـ vata والجهاز العصبي)

د. أنور : عندما يتقدم الإنسان في السن، يميل تلقائياً نحو تناقص طاقة الحياة أو البرانا Prana، وفي الهند يُرجعون ذلك إلى علم يسمونه «علم الحياة».

وهو نوع من الطب التقليدي يرتكز على أسس روحية تروِّج لطول العمر دون حدود، باعتبار أن الحياة خالدة. والجسد فانٍ؟!

ندى : ماذا تقول.. طول العمر دون حدود؟ هذا أمر مستحيل لأن للإنسان ولكل المخلوقات حدوداً لحياتهم وأعمارهم!!

د. أنور : لا تتعجلي.. فأنا اقول أن عِلْم الحياة يروِّج لطول العمر دون حدود.. وقلت أيضاً باعتبار أن الحياة خالدة..

وهنا أقصد أن الحياة في مخلوقات الله لا تموت بالمعنى الذري.. وهذا الأمر شرحته في السابق. عندما تحدثت عن الكوانتا ونظرية البقاء..

ووفق مفهوم علم الحياة، فإن طاقة الحياة أو البرانا، تجري داخل أجسادنا بدوافع تعرف في الهند بـ Vata.. والڤاتا، تعطي الشكل والقيامة لكل المخلوقات من أصغر الحشرات إلى الفيل والكركدن.. والإنسان والنجوم والكواكب.. وإلى الكون بأكمله، وهي التي تتحمل مسؤولية الحركة والتغيير في شتى أنواعها كما يعتقدون؟

ندى : إذن، هل يمكننا أن نُعرِّف الـ Vata بدوافع الطاقة؟

د. أنور : إلى حد ما.. نعم!

بسام : وماذا تفعل هذه الدوافع أو vata في جسم الإنسان؟

د. أنور : تؤثر الـ vata في جسم الإنسان من خلال خمسة أجزاء عضوية حسب ما يلي:

1 ـ prana vata وتتحكم في الجهاز العصبي وتعمل على تنظيمه.

2 ـ Lidrana vata تتحكم في القدرات العقلية والنطق والذاكرة وتنظمها.

3 ـ samana vata تتحكم في الجهاز الهضمي وتنظمه.

4 ـ Vyana vata تتحكم بالدورة الدموية وتنظمها.

5 ـ Apana vata تتحكم بالإفرازات وتنظم التخلص من الفضلات.

ندى : أعتقد أن هذه المؤثرات الخمسة كلها مهمة ولعل أولها كما ذكرت **prana vata** التي تتحكم بالجهاز العصبي أليس كذلك؟

د. أنور : نعم.. إنها الأهم.. لأنها هي التي توزع الطاقة على جميع أنحاء الجسد.. وعندما تكون الـ prana vata في وضع غير متوازن، تحدث فوضى عامة في أجهزة الجسم.

ووفق نظرية علم الحياة الهندية، فإن هذه الفوضى، غالباً ما تنشأ في مرحلة الشيخوخة، أي عندما يُخْفِق الإنسان في الحفاظ على دوافع الطاقة التي تتحكم بالجهاز العصبي؟

عدم التوازن

تتركز أعراض عدم التوازن عند الإنسان، في دوافع الطاقة، على الظواهر العضوية أو الجسدية ومنها:

1 ـ خشونة وجفاف في الجلد وظهور التجاعيد.

2 ـ إنخفاض مستمر في الوزن وتلاشي العضلات..

3 ـ ضعف في وظائف الكليتين والسيطرة على التبول.

4 ـ دقات القلب تضعف وتفقد انتظامها.

5 ـ حدوث إمساك في المعدة.

6 ـ ظهور الإنفعالات العصبية وآلام متفرقة في الجسد.

7 ـ ضعف في المناعة وقابلية واضحة للإصابة بالأمراض.

د. أنور : هذه عوارض يعاني منها معظم المتقدمين في السن ـ كما أعتقد ـ لذلك يجب الإنتباه إليها ومراقبة الجسد باستمرار..

بسام : وهل من آثار نفسية على الجسم، جراء عدم توازن دوافع الطاقة أو الـ vata؟

د. أنور : نعم هناك الأعراض النفسية والسلوكية أيضاً..

ندى : وما هي يا دكتور؟

د. أنور : الأعراض النفسية والسلوكية لعدم توازن الـ vata أو دوافع الطاقة في جسم الإنسان هي:

1 ـ الأرق والقلق وإنشغال البال.

2 ـ الإحباط والتعب الدائمان.

3 ـ الإرتباك وتشتت الأفكار.

4 ـ عدم إحتمال التوتر والضغط.

ندى : الآن بدأت أشعر بوجود علاقة بين التقدم في السن وبين عدم توازن الـ vata؟

د. أنور : نعم.. خصوصاً إذا أمعنتِ النظر بهذه الأعراض.. فسترين نوعية العلاقة بين تقدم السن وبين عدم توازن الـ Vata.

بسام : وهل توضح لنا هذه العلاقة يا دكتور؟

د. أنور : عندما تتفاقم فوضى الـ Vata، يتحول الدافع فيها نحو الذبول والتلاشي.. وأول مكان تتغلغل فيه هو المفاصل، إذا استمر التفاقم قائماً؟.

ندى : وما سبب ذلك؟

د. أنور : نحن نعرف أن كل خلية في الجسم، تحتوي على طاقة مشعة، كما ذكرت لكم سابقاً، أي أن في كل خلية Vata..

وطالما أن الأمر كذلك، فإن تفاقم عدم التوازن في الـ Vata يعم الجسم بكامله، مما يسبب فقدان الحيوية في مختلف الأعضاء.

فالمعدة والأمعاء على سبيل المثال ،تفقدان ليونتهما وتصاب المعدة بالإنكماش والإمساك.

زيادة الأرق والهموم تبدأ بإيذاء صاحبها، فيضطر إلى تناول الأدوية والعقاقير المنومة والمهدئة.. وقد يصفها الأطباء دون إدراك فعلي، لما يعاني المسن، من أمراض نفسية أو أمراض وهمية يحسون بها ولكنها غير موجودة فعلياً..

بسام : لكن هذه الأدوية قد تريح المسن من آلامه؟

د. أنور : نعم قد تريح المسن من آلامه ولكن لوقت قصير جداً لأنها تتفاعل بعد قليل وتتسبب بمزيد من الآلام واضطراب الحال.

ندى : وكيف تفسر ازدياد الألم رغم الدواء الذي يتناوله المريض؟

د. أنور : الأعراض التي تظهر من جراء عدم التوازن في دوافع الطاقة الـ Vata، إنها هي مجرد رسائل يريد الجسم أن يعبر عنها.. وعندما تدخل العقاقير إلى الجسد، تكون بمثابة قمع لآلام الجسد، فتكبت لفترة من الزمن، وعند انتهاء مفعول الدواء تعاود الآلام بشكل أشد.

بسام : إذن نحن أمام مشكلة فعلية.. فما هو الحل؟

د. أنور : الحل الذي سألتني عنه، ليس سهلاً. لكن دعني أقول لك إن سرعة تقدم الإنسان في السن، مرتبطة بسرعة وشدة فوضى دوافع الطاقة أو الـ vata.

ندى : وما الذي يسببه عدم توازن الـ Vata؟

د. أنور : يقول الأطباء إن نوع الـ Vata الموجود داخل جسم الإنسان، يتأثر بنوعية الـ vata خارج الجسم، إلى درجة أنها تبني النوعية ذاتها..

فأي شيء في محيطك، يحتوي على مزايا معينة، لا بد أن ينعكس في الـ vata داخل الجسم..

وما أود قوله أن الـ vata يمكن أن تفقد توازنها بسهولة.. ومن الممكن أن تستعيد ذلك التوازن بسهولة أيضاً.

ندى : معنى هذا أن الـ vata قابلة لأن تتغير، إذا تنبهنا لها في الأجزاء التي تتأثر بها في أجسادنا؟

د. أنور : نعم هذا ما يجب أن نفعله.. ولأعطيكم مثالاً عن ذلك، فإن prana vata التي تنظم عمل الجهاز الهضمي، نجدها تتغير مع أقل إحساس أو فكرة، لتقوم بما يحفظ التوازن المنشود لدحر التقدم في السن.

أي أننا في حياتنا اليومية يجب أن نوجه إهتمامنا نحو دوافع الطاقة ونبقيها متوازنة.

الحفاظ على الطاقة الجسدية

للحفاظ على توازن دوافع الطاقة أو Vata يجب إتباع الملاحظات التالية:

- الرقابة الغذائية وتنظيم تناول وجبات الطعام، والخلود إلى النوم وبرمجة الأعمال اليومية.
- الدفء والتعرض باعتدال لأشعة الشمس وتناول الأطعمة الدافئة والأشربة الفاترة.
- الغذاء الجيد، الغني بالسعرات الحرارية في فصل الشتاء والإهتمام بالغذاء الفكري والعاطفي من الناحية النفسية.
- إراحة الجسم وإعطاؤه القسط الكافي من الهدوء، وتجنب الأوضاع التي تقود إلى القلق والإثارة الشديدة والإرهاق في العمل.
- الثبات في العلاقات الإجتماعية والعمل والحياة البيتية.
- الهدوء والنظام في العمل ومحيطه.
- تدليك الجسم بزيت السمسم الدافيء من وقت لآخر.
- عدم الإنقطاع عن تزويد الجسم بكمية معتدلة من الطعام والشراب وعدم تفويت الوجبات المعتادة وخاصة وجبة الصباح.

بسام : هذه توجيهات لا تستثني التقليل من وجبات الطعام كما يحدث عادة؟!.

د. أنور : لا.. لأن تقليل وجبات الطعام أو تناول الطعام بكميات كبيرة يسيء إلى نظام الـ Vata.

ومن الضروري أن نواجه هذه الحالة بحالة مضادة، فيها نظام وتناسق.. فالحالات البسيطة، مثل عدم تفويت وجبة طعام أو عدم الذهاب إلى الفراش في ساعة متأخرة من الليل، تهديء كثيراً من فوضى الـ Vata.

كما أن التعرض المستدام للضغط والقلق، يزيد من عدم التوازن ويسبب متاعب متعددة كالأرق وغيره من الحالات غير المنتظمة التي يجب أن تُواجه بانتظام وقت النوم مثلاً.

ندى : وما هو العلاج الفعال لتنظيم أوقات الطعام والنوم والراحة والعمل وغيرها؟

د. أنور : التأمل، يكون العلاج الفعال في مثل هذه الحالات، وبعدها نشرع بتنظيم الأوقات بقدر الإمكان، خاصة وأن الحياة العائلية المنظمة أصبحت نادرة الوجود مما يفقد الـ Vata جزءاً من فاعليتها. والتمتع بالحياة العائلية، كما نعلم، أمر حيوي يجب أن يؤخذ به.

بسام : وهل يمكن للعقاقير مساعدتنا على تنظيم أوقات النوم مثلاً؟

د. أنور : لا.. العقاقير تزيد الطين بلة.. بل ربما تترك أثاراً جانبية مضرة. إلا إذا نصح الطبيب بتناولها.

إرشادات عملية

(البلاء من الإمتلاء)

إذا شعر المرء بأية أعراض من جراء عدم توازن الـ Vata فإن الأطباء الحكماء، ينصحون في هذه الحالة باتخاذ الإجراءات التالية:

- أضف إلى طعامك المذاقات الحلوة والحامضة والمالحة باعتدال.
- تجنب المذاقات المرة والحرّة، وتلك التي تعقل اللسان وتزمه مثل قشر الرمان والجوز والشاي الثقيل وغيرها..
- إذا شعرت أن المناخ الجاف أو البارد لا يناسبك، فكِّر في إمكانية الإنتقال إلى مناخ أكثر دفئاً.. أو زوّد بيتك ومكان عملك بالتدفئة أو البرودة المناسبتين.
- تجنب التعرض للتيارات الهوائية. وضرورة القيام بالتمارين الرياضية خارج البيت في فصل الشتاء البارد.
- إذا أمكن، تناول طعامك وأنت جالس في مكان هادىء بعيداً عن الضوضاء.. ولا تأكل بسرعة، وابتعد عن الحِمية الشديدة، حتى لا تبقى معدتك خاوية.
- دع وجبات الطعام التي تتناولها معتدلة الكمية، وإذا كانت قابليتُك للطعام غير منتظمة، تناول عدة وجبات قليلة الكمية.. ولتكن آخر وجبة، قبل النوم بساعتين على الأقل. وليكن شعارك في ذلك: «**البلاء من الإمتلاء**».
- تجنب السفر الطويل.. وإذا كان لا بد منه، فخذ فترات كافية من الراحة بين رحلة

وأخرى. وننصحك بتناول الكثير من الماء في أثناء الرحلة مع ضرورة الإقلاع عن تناول المشروبات الكحولية والباردة، لأنها تزيد من اختلال وإضعاف دوافع الطاقة الـ Vata.

- إذا رغبت في تناول التوابل والبهارات مع الطعام، فيجب أن تكون حلوة نسبياً وباعثة على الدفء، كالزنجبيل والفلفل الأسود الحلو والكركم (بهار أصفر) والقرفة والخردل والنعنع والفلفل الأحمر وفجل الجبل والكمون وإكليل الجبل والقصعين أو المريمية والحبق والمردكوش.
- عند الاستحمام بالمياه الدافئة، من الأفضل إستخدام الزيوت المعطرة مثل زيت الكافور والقرفة والقرنفل فهي تساعد على انتظام الـ Vata.

معنى الموت؟

ندى : هل يمكنني يا دكتور أن أعتبر نفسي وأنا أقرأ هذه التعليمات أو الوصفات، أنني أقوم بتنفيذها فعلاً، لأنني أعيش لحظاتها وأنا أتابع قراءتها أو كتابتها؟

د. أنور : سؤالك يا ندى يدخل في غيبيَّة الزمن وربما في الإفلات من الفناء؟

ندى : لقد أخفتني يا دكتور أنور بهذه المصطلحات الكبيرة..
فماذا يعني الإفلات من الفناء وغيبيَّة الزمن؟

د. أنور : نحن نعرف أن الحد المطلق للحياة هو الموت.. لكن هل الموت هو نهاية الإنسان؟
نعم، إن نهايته، فيما نحس بأن فلاناً قد مات، ولم يعد له وجود في الحياة التي ما نزال نحن نعيش فيها.

ندى : هذا واضح..

د. أنور : لكن اللحظات التي نفكر فيها بما بعد الموت..
قد يخطر ببالك أن ذرات جسدك ما تزال تسبح في الكون.. فكيف تفهم المعنى الآخر لحياتك؟

ندى : هذا أمر غيبي لا يمكن أن يدركه عقل الإنسان؟

د. أنور : صحيح.. لكن اللحظات التي تبرز فيها ومضات الزمن الغيبي أو غيبيّة الزمن الذي لا نعرفه، تشير إلى الخلود. وقد عبَّر ذلك الشاعر البريطاني «تانسون» عندما قال:

«لا يمكن أن أتصور أن ذاتي فانية بعد الموت، بل ذائبة في الكون اللامحدود.
هذا المفهوم، ليس حالة ارتباك وتساؤل، بل هو أوضح من الوضوح.. ومؤكد أكثر من المؤكد.. ولا تستطيع الكلمات التعبير عنه، لأن الموت أمر محتوم. مفهومه بالمعنى السطحي، نهاية الحياة.
وبما أن هذا الشعور لا يتناغم مع المفاهيم العلمية، فقد اعتبر شعوراً ينبع من الإيمان الديني».

بسام : في الحقيقة أنا لم أفهم شيئاً من كلام هذا الشاعر.. لأنني كل ما أعرف أن حياة الإنسان تنتهي بالموت.

د. أنور: هذا صحيح.. غير أن الموت كما قلت سابقاً، هو جزء من التغييرات الطبيعية.. أي أنه مجرد ترتيب أو إعادة ترتيب للمادة وللطاقة وليس فناؤهما.. لأن الجسد كمادة، تتحلل، وتعود إلى ذريرات وهذه الذريرات تحمل الطاقة ولكنها لم تختف إلى الأبد، لكننا لم نعد نراها على الإطلاق.

معنى الولادة؟

ندى : هذه فكرة مقبولة عن الموت.. فكيف تفسر الولادة؟

د. أنور: هنا أعرض حواراً بين فيلسوف حكيم وبين تلميذه.. وفي الحوار ندرك أن الولادة والموت، هما قطبان لصورة ذهنية واحدة، خاصة وأن الموت يمثل نقطة النهاية والفناء على حالة التحرر الكامل من المكان والزمان.

قال التلميذ للحكيم:

إنني أخافُ الموت؟

أجاب الحكيم: لماذا تعتقد أنك ولدت؟

قال التلميذ: لا افهم سؤالك؟

رد الحكيم: لماذا تعتقد أنك ولدت؟ أليس هذا ما أخبرك به والداك.. وقبلت به كأمر واقع؟ هل تعي تجربة ولادتك ومجيئك إلى الوجود من حالة اللاوجود؟

وهل حدث وسألت والديك؛ أين كنت؟ ومن أين أتيت؟ فأخبراك بأنك ولدت؟.

ولأنك أخذت جوابها بهذه الطريقة، فالحقيقة لا تقبل الجدل، وقد تولَّد لديك هذا

الخوف والرعب من الموت..

عليك يا بني أن تتأكد أن ليس هناك ولادة دون موت.. والله تعالى يقول في الاية 95 من سورة الأنعام: ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ فَالِقُ ٱلْحَبِّ وَٱلنَّوَىٰ ۖ يُخْرِجُ ٱلْحَىَّ مِنَ ٱلْمَيِّتِ وَمُخْرِجُ ٱلْمَيِّتِ مِنَ ٱلْحَىِّ ۚ ذَٰلِكُمُ ٱللَّهُ ۖ فَأَنَّىٰ تُؤْفَكُونَ ﴿٩٥﴾ ﴾.

إن ما عناه الحكيم، هو أن الموت والولادة، حدثان متعلقان بالمكان والزمان..

والوجود، أو وجود الإنسان بمعناه الواسع، إنما هو لمحات من ذكاء الطاقة المتوقدة إلى ما لا نهاية.

60 ـ الحياة بلا جاذبية؟

إنعدام الوزن

هل خطر ببالك أن تسأل عما يحدث لو انعدمت الجاذبية حول الأرض.. وعاش الإنسان في حياته وتصرفاته سابحاً في الهواء.. تماماً كما يفعل رواد الفضاء في الأجواء المنعدمة الجاذبية؟

الباحثون في وكالة الفضاء الأميركية «ناسا» أكدوا أن انعدام الوزن، يبطِّيء عملية إستهلاك خلايا الجسم بنسبة تتراوح ما بين عشرة بالمئة وخمسة عشر بالمئة.

لأن حالة إنعدام الوزن وفق هؤلاء الباحثين، أقل ضرراً من الجاذبية الأرضية على جسم الإنسان.

***

بسام : هل يعني إنعدام الجاذبية أن بإمكان الإنسان الخلود أو العيش أطول من معدل عمره الحالي؟

د. أنور : لا.. حالة إنعدام الوزن، لن تجعل الإنسان مخلداً.. ولكن الجهد الذي يبذله القلب في حالة إنعدام الوزن، سيكون أقل من المعتاد.

ندى : لماذا أقل من المعتاد؟

د. أنور : لأن الإنسان في هذه الحالة، يكون بحاجة إلى كميات أقل من الأوكسجين والغذاء في الفضاء الخارجي.

وأظن أن من المتعذر على الإنسان أن يعيش في مكان تنعدم فيه الجاذبية.. لأن مكاناً كهذا، ينعدم فيه الزمان والمكان أيضاً؟ والنظريات الفيزيائية تحدثت عن الغيبيّة بالنسبة للزمن الإمتدادي.

بسام : وماذا يعني الزمن الإمتدادي؟

د. أنور : إنه الزمن الذي يظهر وكأنه يجري ويتحرك، وكل ما يحدث فيه يعتبر سطحياً.

فالساعات مثلاً تشير إلى مرور الثواني والدقائق.. والسنوات والحقبات التاريخية تنطوي وتزول..

لكن حقيقة الأمر، أن هذا التسارع أو التباطؤ الزمني، إنما هو مجرد تحرك نسبي.. أي ليس له قيمة مطلقة مرتبطة بإدراك الإنسان له في حياته.

إنعدام الزمان والمكان

ندى : ولكن الإنسان حدد الزمن بأوقات، فَصَّلَ فيها الليل والنهار.. فجعل لليل أجزاءً وللنهار أجزاءً..

د. أنور : هذه مشيئة الله الذي خلق الشمس والقمر بحسبان.. أي يجريان بحساب وفق جدول زمني لا أحد يعرف بدايته أو نهايته غير الله!؟.

وهذا يعني عدم وجود الزمان والمكان في الكون؟

ندى : لكن الزمان والمكان موجودان على الأرض ونحس بهما؟

د. أنور : إن ما في الأرض يختلف عما في السماء.. والله أعلم؟

فنحن قسَّمنا الزمن اليومي والسنوي.. لكننا لا نشعر دائماً بمحدودية الزمن.. بل نشعر بنسبيته!

بسام : ماذا تقصد بنسبيته؟

د. أنور : لقد شرحت لكم معنى نسبية الزمن، عندما قلت إنك إن وقفت داخل فرن دقيقة واحدة، تشعر أنها ساعة.. وإن جلست مع فتاة حسناء ساعة تشعر وكأنها دقيقة؟

وبإمكاني أن أذكر أيضاً مثالاً ساقه ألبرت أينشتاين عن نسبة الوقت فقال: إذا جلس صديقان إلى فتاة.. أحدهما شقيق الفتاة..

فماذا يعني الزمن بالنسبة لكل واحد منهما؟

الزمن بالنسبة للأخ يبدو بطيئاً.. والزمن بالنسبة للصديق يبدو سريعاً.

وهذا يعني أن كل إمرىءٍ لديه إحساس ما بالسيطرة على الزمن.. أو إحساسه

بالزمن..
لهذا يتوتر المرء عندما يكون أمام امتحانٍ ينتهي بعد ساعة.. وفجأة يشعر أن الوقت انتهى ولم يتمكن من إنجاز إمتحانه..
ولهذا أيضاً نسمع باستمرار العبارات التالية: لا وقت لدي.. وقتي ضيق جداً.. انتهى الوقت.. وقتك على وشك الانتهاء.. باقي من الزمن دقيقة..
وهذه العبارات لا تقاس بساعات اليد أو الحائط أو ساعة الخليوي، لأن هذه الساعات لا تكذب، بل تعطينا مقدار الزمن الإمتدادي، الذي يُعنى بدقة في حالة معينة خارج إطار أجسادنا..
ولكن بالنسبة للزمن الشخصي في داخلنا، فالأمر يختلف؟!..

ضغط الوقت

عندما تتخذ موقفاً معيناً من الزمن..فأنت في الحقيقة تعبّر عن شيء ما في نفسك.. فيصبح الزمن من خلال هذا المضمون مرآة لأحاسيسك..
ومتى تشعر بتوعك بسيط تقول: لا وقت لديَّ لزيارة الطبيب...
فالوقت بالنسبة لك أهم من الوعكة التي أصابتك..
لكن هذا الوقت يصبح أهم بكثير من أي شيء آخر عندما تصاب بآلام لا تطاق.. عندئذ توقف كل أعمالك لتزور الطبيب، وقد ملأك الرجاء بأنه قادر على مساعدتك في العلاج؟ ولتعلم أن رجال الأعمال والشخصيات هم أكثر الناس الذي يشكون من مرض القلب والنوبات التي تحدث معهم بشكل مفاجيء، سببها أنهم لا يملكون الوقت لزيارة الطبيب بهدف إجراء الفحوصات الطبية. لذلك، نلاحظ أن الإنسان في سباق مخيف مع الزمن.
وضغط الوقت غالباً ما ينتج عنه توتر عصبي وقلق..
وربما يتحول التوتر إلى سلوك عدواني إذا تعرض المتوتر لأي مؤثر إستفزازي خارجي؟
ومن الملاحظات في مسألة ضغط الوقت، أن محاسبي الضرائب في الولايات المتحدة الأميركية

يتعرضون لحالات واضحة من إرتفاع ضغط الدم، وزيادة في منسوب الكولسترول، كلما يقترب يوم الخامس عشر من نيسان ـ إبريل، موعد تقديم تقارير الضرائب.. لكن هذا الأمر يختفي فور انتهاء هذا الموعد..

وإليك مثال آخر عن ذلك: إذا طلبت من طباخ ماهر أن يُعِدّ لك فطيرة البيض، فإنه سيفعل ذلك في دقيقتين.. لكنك إذا قلت له: اريد فطيرة البيض خلال دقيقتين، فإنه سيرتبك لا محالة ويرتفع ضغط دمه وتزداد دقات قلبه.

لذلك من الأفضل أن يتعامل الإنسان مع الوقت بهدوء وسكينة بقدر الإمكان.. لأن أي ضغط يتعرض له، يؤدي إلى حدوث توترات وقلق وازدياد في دقات القلب..

61 ـ الزمنان.. والإدراك

ندى : من الملاحظ أنك في معظم الموضوعات التي تطرحها، تحاول أن تثبت حجة مهمة، تتعلق بتقدم السن، إستناداً إلى حقيقة التغيرات الكيميائية في خلايا الجسم، فهل تهدف إلى إبراز شيء ما؟

د. أنور : ما أريد أن أصل إليه من خلال ذلك، هو كيفية إدراك الإنسان لماهية الزمن، لأنها أهم تجربة أقوم بها؟

بسام : وأين وصلت في ذلك يا دكتور؟

د. أنور : لا يمكنني الإقرار بأنني توصلت إلى مبادىء أساسية وإنما وضعت العديد من الأفكار الخاصة بالزمن وعلاقته الآلية بجسد الإنسان وطاقته النفسية والعقلية.

ندى : فما أهم هذه الأفكار؟

د. أنور : الإنسان يفقد قيمته النفسية عندما يعتبر أن الزمن مطلق، لا يمكن السيطرة عليه..
وفي هذا السياق، نجد أن استعداء الزمن هو خيار يعود للإنسان نفسه.
ومن الممكن جداً أن نجعل تجاربنا وممارساتنا الحياتية، غير مقيدة بزمن. وعندما يحدث ذلك، يتحول الإدراك الإنساني من إدراك مقيد بالزمان إلى إدراك آخر سرمدي، لا يحده زمن.

الزمن المقيد

بسام : أنت إذن قسَّمت الإدراك الإنساني، وجعلته إدراكاً مقيداً بالزمان وآخر إدراكاً سرمدياً.. فهل توضح لنا الفكرة؟!.

د. أنور : هناك مجموعتان من الأمثلة توضح الفكرة؟ المجموعة الأولى تتعلق بالإدراك المقيد بزمن محدود وتتضمن النقاط التالية:

- الأهداف الخارجية التي تتعلق بالنجاح في العمل وكسب المال.
- آخر المواعيد لإنجاز العمل وضغط الزمن.
- الصورة التي يكوّنها الإنسان عن نفسه من خلال تجاربه وممارساته السابقة.
- الدروس التي يتعلمها من تجاربه الأليمة وإخفاقاته في الأمور الحياتية.
- الخوف من التغيير والخوف من الموت..
- الإرتباك الذي تسببه تجارب الماضي الأليم، والخوف من المستقبل، أي الندم والقلق لما يأتي في المستقبل.
- التوق إلى الأمن والأمان الدائمين اللذين لا يمكن لأي إنسان الحصول عليهما.
- الأنانية والتركيز الدائم على الكسب الشخصي.

الزمن السرمدي

ندى : هذه ملاحظاتك عن الإدراك المقيد بزمن..فما هي الملاحظات الخاصة بالزمن السرمدي.

د. أنور : الزمن السرمدي ذلك الذي لا يحده أو يقيده زمن.. ومن الملاحظات حوله ما يلي:

- الأهداف الداخلية التي تتعلق بالسعادة والرضى عن النفس والإبداع والإقتناع بأن الإنسان يبذل الجهد المطلوب في جميع الظروف.
- التحرر من ضغط الوقت والشعور باتساعه اللانهائي، لأنه دائماً موجود وغير محدود.
- التركيز في العمل على اللحظة الحاضرة وعدم المبالغة في الإهتمام بتلميع الصورة الذاتية أمام الناس.
- الإعتماد على الحدث وإعطاء الخيال مجالاً يستحقه.
- التحرر من الخوف الذي يترافق مع التغييرات الحياتية والأزمات وموت الإنسان.
- الكينونة الإيجابية والتصرف على هذا الأساس.
- إنكار الذات والتضحية في سبيل إسعاد الآخرين.

***

ندى : ألا تلاحظ يا دكتور، إنك في المجموعتين من الملاحظات دخلت في تناقض بين فكرتين لا صِلة بينهما؟

د. أنور: إن ما اعتبرتيه تناقضاً، إنما هو غير ذلك؟ لأن هناك مدى واسعاً من التجارب والممارسات الحياتية التي ننتقل بينهما، من واحدة إلى واحدة أخرى.

بسام : عندما تحدثت عن الإدراك المُقيد بزمن، شعرت كأنك تتحدث عن مريض القيد الزمني أو الذي يخشى الموت؟ فهل أصبت في ذلك؟

د. أنور: الإنسان الذي يخشى الموت.. والذي استهلكه النجاح والمواعيد المحددة، إنما يعتمد كلياً على الإستنهاض الخارجي ويصبح مريض القيد الزمني..

ومن الناحية الأخرى، فإن المتعبد الذي يعيش في سبيل الله فقط، ويحيط كينونته بمعتقدات ثابتة، إنما يمثل الحد الأقصى للتحرر من قيود الزمن.

ندى : وكيف يدرك الإنسان موقعه على مقياس مدى التحرر من الزمن أو التقيد به؟

د. أنور: حتى ندرك ذلك علينا أن نجيب على الأسئلة التالية:

وعليك أولاً إحضار دفتر مذكراتك لتدوِّن الملاحظات التالية: ثم ضع إشارة «✓» أمام كل جملة تنطبق عليك. مع ملاحظة أن بعض الجمل في القسمين الأول والثاني، تظهر متناقضة، لذلك لا تأبه لهذا التناقض وأجب عن كل ملاحظة بصوره المستقلة.

القسم الأول:

1 ـ ليس لدي الوقت الكافي لأنجز كل ما أريد إنجازه خلال اليوم.

2 ـ غالباً ما أكون مرهقاً في الليل لدرجة أنني لا أستطيع النوم.

3 ـ طالما تخليت عن عدة أهداف مهمة، وضعتها لنفسي عندما كنت في مقتبل العمر.

4 ـ إنني الآن أقل مثالية مما كنت عليه في الماضي.

5 ـ يزعجني أن أدع الفواتير تتراكم حولي وهي غير مدفوعة.

6 ـ إنني الآن أكثر حذراً في تكوين صداقات جديدة والدخول في علاقات إجتماعية جدية.

7 ـ لقد تعلمت كثيراً من الصدمات الصعبة التي مررت بها.

8 ـ الوقت الذي أقضيه في عملي، يفوق كثيراً ذلك الذي أقضيه بين أفراد عائلتي وأصدقائي.

9 ـ كان بإمكاني أن أكون أكثر حكمة في إنفاق أموالي واستخدامها.

10 ـ الحياة نوع من التوازن بين الربح والخسارة؟ وبناء على ذلك أحاول دائماً أن تكون أرباحي أكثر من خسائري.

11 ـ في علاقاتي العاطفية، أتوقع من الشخص الآخر أن يفي بحاجاتي الشخصية.

12 ـ يؤلمني أحياناً تذكر الأشخاص الذين خذلتهم.

13 ـ أن أكون محبوباً، هو أهم شيء أفكر به.

14 ـ لا أستسيغ الذين يوصفون بذوي شأن أو أهمية.

15 ـ الوحدة هي أكثر ما يخيفني ويرعبني عندما أتقدم في السن.

إذا كُنتَ قد دوَّنت هذه الملاحظات، ضع إشارة «✓» أمام الجواب الذي تستسيغه. واستعد لكتابة ملاحظات القسم الثاني.

1 ـ أعمل ما أحب.. وأحب ما أعمل.

2 ـ أحب أن يكون لي أهداف في الحياة، أسمى من تلك المتعلقة بالعمل والعائلة.

3 ـ أشعر أنني فذٌّ وفريد ومنتج.

4 ـ التجارب الحياتية والمغامرات، هي تجارب واقعية.

5 ـ غالباً ما أنسى إسم اليوم الذي أنا فيه وتاريخه أو ماذا فعلت أو اكلت ظهر أمس؟.

6 ـ إنني إنسان سعيد خال من الهموم.

7 ـ من المستحسن أن أثير المسائل الشخصية بصراحة.

8 ـ أعمل من أجل نفسي.

9 ـ لا يهمني إذا فاتتني قراءة جريدة أو الإستماع إلى نشرة الأخبار.

10 ـ أحب نفسي.

11 ـ لقد بذلت من الوقت ما يكفي في سبيل صحتي النفسية وتطوير ممارساتي الذاتية.

12 ـ لا أقبل بكل ما يقدمه لي العصر الحديث، ولكنه يثير فضولي واهتمامي.

13 ـ أؤمن بالله.

14 ـ آخذ الأمور بشكل روحاني، لأن الروحانية أمر يحتل في حياتي مجالاً أحيا فيه.

تحليل الإجابات

بعد أن أنتهينا من تدوين الملاحظات، ووضعنا إشارة «✓» على النقطة التي نستسيغها، فلنتابع نتائج التحليل:

● إذا كان عدد النقاط في القسم الأول أعلى من نقاط القسم الثاني:

- فمن المحتمل أن تكون واحداً من الذين يقيِّدهم الزمن، فيشعرون دائماً بالقصور والحاجة الماسة للمزيد من الوقت.
- أنت تعتمد في حياتك اليومية على موافقة الآخرين واستحسانهم ومحبتهم في المحيط الخارجي، بعيداً عن عالمك الشخصي.
- أنت تعطي قدراً أكبر من الأهمية، للإثارة والعواطف التي تأتي من المجتمع، غير آبه بالسلام الذي يجب أن يكتنف إحساسك من الداخل واستقلاليتك الذاتية.

● إذا كانت نقاط القسم الثاني أعلى من القسم الأول:

- أنت متحرر من الزمن في إدراكك للأمور، فالمحبة التي تُكِنّها للآخرين والتي يكنونها لك، تنبع من علاقتك الآمنة مع نفسك.. فأنت غير متحيز في أرائك وتمقت حب الإمتلاك والسيطرة.

جميع حوافزك ودوافعك تأتي من داخلك وليس من الخارج.. والصورة التي أنت عليها، من صنع نفسك العليا الأقرب إلى الخالق، فعندما تخلو إلى نفسك، لا تشعر بالوحدة كما هي الحال مع الآخرين، لأنها تعمل على شحذ قدرتك وتمكنك من معرفة نفسك.

60 ـ الحياة حتى آخر رمق

إليك الآن، أمثلة حية عن حب الحياة والإستمرار في العمل والتفاؤل في أصعب الظروف التي يمر بها الإنسان وأهمها حالات عجزه الجسدي.. لكن العجز لم يقف أبداً حائلاً دون متابعة الحياة بشكل طبيعي، بعد التأقلم مع العجز، وهذا يؤكد قدرة الإنسان على تخطي الصعاب والشعور الدائم بحيوية العقل والفكر. والقدرة على العطاء حتى آخر رمق.

***

عطاء بن ابي رباح

«المهم، كيف أرى نفسي.. لا كيف يراني الناس؟»

«عطاء بن أبي رياح» قال هذا الكلام وهو أسود، أعور، أفطس أشل، اعرج.. وبعد سنوات أصيب بالعمى.. وكان عبداً لامرأة من مكة.

هذه العيوب الستة، لم تَفُلَّ من عضده وتتركة أسير الإستسلام..

كان يعلم تمام العلم أن له أذنان تسمعان.. ورجلان تمشيان.. ولسان يتكلم.. ويد تكتب.. وعقل يفكر.. وذاكرة تحفظ..

ووجد أن هذه النعم التي أوجدها الله تعالى في نفسه، قادرة على إحداث التغيير من الداخل..

لذلك قال: «المهم، كيف أرى نفسي.. لا كيف يداني الناس»؟!

وهكذا استطاع عطاء بن أبي رباح أن يستفيد من طاقاته وقواه في طلب العلم، حتى أصبح من ائمة العلم والفقه والأدب.

***

لويس برايل

«لويس برايل» ولد عام 1809 وفي الثالثة من عمره أصيب بالعمى. ومع ذلك استمر في الدرس والتحصيل حتى أصبح مدرساً في باريس..

ولم يمنعه عماه من إظهار طاقاته ومواهبه، فابتكر طريقة مجدية تسمح للمكفوف بالقراءة النافرة. وهذه الطريقة سميت باسمه.. ومع انه توفي عام 1852، إلا أن «طريقة برايل» ما تزال تنير الدرب أمام المكفوفين لكتابعة دراساتهم وتحصيل المزيد من العلوم.

***

عندما سُجن أبو العباس احمد بن محمد السرخسي في عهد الخليفة العباسي المعتضد، إستطاع أن يستفيد من طاقاته العلمية والفكرية بوضع 30 مجلداً بعنوان «المبسوط» وقبل أن يموت عام 899 للميلاد ترك العديد من المؤلفات القيِّمة ومنها: كتاب السياسة، كتاب الموسيقى، كتاب المسالك والممالك، كتاب الأرثماطيقي والجبر والمقابلة، كتاب النفس والمدخل إلى صناعة النجوم.

***

هيلين كيلر

أصيبت هيلين كيلر أدامز (1880 ـ 1968) بمرض شديد أفقدَها النظر والسمع.. ومع ذلك أتقنت القراءة والكتابة بطريقة «برايل» في السابعة من عمرها.

وفي العاشرة تعلمت الكلام ثم كرَّست نشاطها لخدمات المكفوفين والصم. وقد وضعت العديد من المؤلفات وأشهرها كتاب «قصة حياتي».

تقول الكاتبة الأميركية العمياء الصماء، البكماء: «عندما يوصد في وجوهنا أحد أبواب السعادة، تنفتح لنا العديد من الأبواب الأخرى.. لكن مشكلتنا أننا نضيع وقتنا ونحن ننظر بحسرة إلى الباب المغلق ولا نلتفت إلى ما مُنِحَ لنا من أبواب؟»

***

العالم بيتر مدّور

«لا تنهزم، ولا تعتبر نفسك ضحية»..

هذا القول للعالم اللبناني السير بيتر مدوّر أستاذ علم الحيوان في جامعتي برمنغهام (1947 ـ 1951) ولندن (1951 ـ 1963). حاز على جائزة نوبل للطب والفيسيولوجيا بالمشاركة عام 1960 عن أبحاثه في اكتشاف أسس الكبح المناعي، مما فتح الأبواب على مصراعيها أمام عمليات زرع الأعضاء.

تعرض الدكتور مدوّر، الحائز على الجنسية البريطانية وعلى لقب Sir إلى نزف حاد في الدماغ، أصاب بالشلل، نصف جسده. لكن هذه الإصابة، لم تفتَّ من عضده، بل حفّزته على تأليف الكتب العلمية التي كانت الأكثر رواجاً بين سائر الكتب العلمية الأخرى.

وفي كتابه «الحالة الغريبة للفأر المرقط» قال العالم والكاتب الأميركي المعروف «ستيفن غي جولد» في تقديمه للكتاب: كان بيتر مدوّر، الناطق باسم سلطة الإنسانية والعلم في القرن العشرين.. كما كان فيلسوفاً حقيقياً، إلا أنه لم يتفرغ للفلسفة بسبب مرحه الذي كان يأخذ بزمامه دائماً، إذ كان يحب الناس ويحب غرائبهم ويحب الضحك.

وقال غي جولد: أنا لم اقابل رجلاً قط مثل بيتر مدوّر. فهو صلب وواثق من نفسه.

أما ديفيد بايك، أحد أشهر الأطباء وعلماء الطب البريطانيين، فقد وصف في تقديمه كتاب بيتر «الخطر والمجد» كيف بقي مدوَّر حتى بعد إصابته بالسكته الدماغية، للمرة الثالثة عام 1985 محافظاً على وسامته البالغة وحيويته وهو نصف أعمى، يتكيء على العكاز وذراعه اليسرى معلقة في عنقه، وكلامه غير واضح بعض الشيء.. لكنه مرح دائماً.

كان بطولياً، بلامبالاته بعجزه المتزايد.. ولا شيء كما يبدو، أضعف ابتهاجه بالحياة.

وفي هذا الكتاب «الخطر والمجد» الذي نشر بعد وفاته تتصدر الصفحات الأولى عبارته المشهورة: ***المجد العظيم للعلم، كخطره العظيم.. لأن كل شيء ممكن عمله مبدئياً، يمكن عمله إذا كان العزم على عمله متوفراً بشكل كاف.***

ومن أقواله أيضاً: الذهن البشري يتعامل مع الفكرة الجديدة، كما يتعامل الجسد مع البروتين الغريب: يرفضه.

وله قول في المقارنة بين العلم والسياسة: ***إذا كانت السياسة فن الممكن.. فالبحث العلمي بالتأكيد فن الحل الممكن.***

وقوله كذلك في كتابه «جمهورية أفلاطون»: المخيلة عنصرٌ مهمٌ في الإكتشاف العلمي، وسأجد البرهان على أن الأدب عندما يصل، يطرد العلم.

تجدر الإشارة إلى أن بيتر مدوّر ولد في 28 شباط ـ فبراير عام 1915 وأصيب بالشلل النصفي في 16 أيلول ـ سبتمبر 1969 ووضع سبعة كتب والعديد من الأبحاث والإكتشافات الطيبة. وتوفي عام 1987.

المخرج ريمون جبارة

أعجبني التفاؤل الكبير الذي أبداه المخرج المسرحي اللبناني ريمون جبارة، العجوز الشاب الذي أقعده الشلل النصفي وهو يتحدث عن حبه للحياة، في برنامج تلفزيوني. وعندما اتصلت به هاتفياً، قال لي المخرج (العجوز ـ الشاب): وهو يقود سيارته المعدة خصيصاً له:

إن الشيخوخة بالنسبة لي ليست أمراً مهماً طالما أنني ما زلت أعيش وأتكلم وآكل وأشرب.

أما عجزي عن المشي والوقوف فهذا أمرٌ لا أعيره الإهتمام الكبير، لأنني لست أفضل من أعظم الأشجار، فهي رغم سنوات العطاء الطويلة ورغم تساقط أوراقها ظلت عملاقة صامدة..

وأنا الآن ما زلت أعطي منذ وقفت لأول مرة أمام المسرح..

وعندما عجزت قدماي عن الوقوف، لم تتوقف حياتي.. فأنا ما زلت أعيش من فمي ومن عقلي..

ندى : ماذا يقصد بأنه يعيش من فمه وعقله؟

د. أنور: يقصد أنه كان ما يزال يقدم فقرة إذاعية نقدية بصوته عنوانها «ألو.. ستّي» حتى لا يشعر يوماً أنه توقف عن العطاء.. وما زال يعطي دروساً في المسرح بعدة جامعات لبنانية. فضلاً عن عمله كمستشار لعدد من المسرحيين الشبان.

ندى : وهل توقف عن العمل المسرحي؟

د. أنور: الذين يعرفون (ريمون جبارة) وأعماله المسرحية الشهيرة في لبنان، تعلموا منه أشياء

كثيرة في حياتهم العامة..

وعندما أصيب، استمر في القراءة والكتابة والإلتقاء مع رفاق دربه من الفنيين والممثلين وفي إعداد المسرحيات، ومنها «من خطف زهرة الخريف» و «الكنك على خطوط التماس».

عكس الطبيعة؟

من الغريب أن شيخوخة وإعاقة المخرج ريمون جبارة، لم يبدلا شيئاً من ظرفه ومرحه وذكائه وحبه للحياة. وقد أعلن أمام مقدم البرنامج التلفزيوني أنه يكتب مسرحية عن الشباب والشيخوخة بعنوان «عكس السير».

وهو لم يفصح كثيراً عن مضمونها وإنما أشار إلى أنها تعالج قضية رجل ولد وهو في الثمانين من عمره؟ أي عكس الطبيعة وتدرجت حياته حتى صار شاباً ثم طفلاً.. أي أنه يعكس مرحلة الألم من الشيخوخة إلى الشباب حيث السعادة والحيوية وحب الحياة.

ندى : ولكن هذا عمل خيالي..

د. أنور: هو خيالي فعلاً، لكنه يحمل الكثير من المدلولات الرمزية لحياة المسنين ورغبتهم في أن يظلوا شبانا في عطائهم وحيويتهم.

ندى : هذا إنسان ممتاز.. لأنه ما يزال يفكر بعقلية الشباب..

د. أنور: ودائماً يدعو الناس لمزيد من العمل والعطاء، طالما أنهم قادرون على ذلك..

ندى : وهل أنجز عمله المسرحي الجديد؟

د. أنور: لا.. لأنه كان ما يزال قيد الإعداد..عندما تحدثت إليه لكنه لا يدري إن كان سيتمكن من تقديمه أم لا.؟!

ندى : ولماذا لا يقدمه؟.

د. أنور: لأنه أصبح في سن متقدمة والأعمار بيد الله..

عموماً، ما سمعته عن المخرج المسرحي اللبناني ريمون جبارة، يمثل موقفاً متقدماً لمن بلغ سن الشيخوخة وما زال مصراً على العمل والعطاء.. فكيف إذا كان مقعداً..

إنه بلا شك يغلي من الداخل بالحيوية ويريد أن يكون موجوداً حتى في أحلك ظروفه الصحية..

ولعله لا يخاف الموت، لأنه مؤمن به ويحاول أن يمارس حياته الطبيعية وفق أحاسيسه الداخلية دون أن يستسلم للمرض أو للشيخوخة والاعاقة.

ندى : فكيف تفسر إصراره على متابعة حياته الطبيعية؟

د. أنور: الحقل الموجود داخل الإنسان يربطه بالعالم السرمدي من خلال النفس وما تنطوي عليه الأفكار والأعمال، وكل ما يبعث فينا الحياة. وقليلون من الناس يدركون هذه العلاقة.. إذ يصبح الموت بالنسبة لهم مسألة طبيعية لا مجال للخوف منها.

وخير مثال على ذلك ما قاله أينشتاين لأحد أصدقائه وهو طريح الفراش:

«أشعر وكأن نفسي هي جزءٌ من الحياة الكلية التي ليس لها بداية أو نهاية.. ولا وجود مادياً فيها لأي كائن في نهر الحياة الدائم الجريان.

هذا الشعور والإحساس بهذا النوع من الوجود السرمدي، لا بد أن يزودا صاحبهما بالأمان والطمأنينة وعدم الخوف من الموت.. وهذا ما يؤخر عملية التقدم في السن؟!.

الموت نصف الفناء؟

ندى : الموت إذن، ليس هو تلك الحقيقة الصارخة التي تخيف الإنسان كما يرسمها المجتمع؟

د. أنور: نعم.. لأنه جزء من الدورة الكبرى للولادة والتجدد.. تماماً كما البذور التي تنبت وتنمو وتزهر وتثمر في هذا العالم.. وتحمل بذور الخير للسنة المقبلة..

بسام : وهل تقارن بين الإنسان وبين البذور النباتية؟

د. أنور: يا عزيزي.. كل حياة نعرفها على وجه الأرض، تخضع لدورة الولادة والتجدد.. وكما يحدث داخل أجسامنا، فإن كثيراً من خلايانا تموت مختارة وليس بدافع ما يسمى الفناء.

بسام : والموت.. أليس فناءً.

د. أنور: هذا افتراض يشكل نصف الحقيقة.. لأن الذرات التي تتألف منها أجسامنا.. لها بلايين وبلايين السنين من العمر. وهذه الذرات تتحول إلى أشكال مختلفة من الطاقة ومن الجاذبية وغيرها، لأنها في النهاية تمثل جزءاً من القوى السرمدية.

ندى : كيف بإمكاننا أن نحرر أنفسنا من وهم الموت والخوف منه؟

د. أنور: كي نتحرر من وهم الموت، علينا أن ندرك أن الخوف مبني في الأساس، على واقع تعودّنا عليه قبل أن يكون لنا أي خيار واع في فهمه.

عُدْ بذاكرتك إلى الزمن الذي كنت فيه طفلاً، يوم أدركت لأول مرة أن هناك شيئاً إسمه الموت.. فما كان إحساسك؟

بسام : كان إدراكي لمعنى الموت واختفاء الناس الذين ماتوا إلى الأبد، صدمة بالنسبة لي ولكنني عندما تفهمت الأمر صار الموت مسألة طبيعية.

د. أنور: لأن، الدوران المتكامل هو الحياة الخالدة.. وأطوار الدوران هو ما نعيشه.

ندى : ولكن في الموت غموض.. يجعلنا ندور في حلقة مفرغة؟

د. أنور: بل الغموض الذي يكتنف الموت، يجعلنا لا نعرف الكثير عنه..؟!

خلايا لا تموت؟

ندى : ألا تعتقد يا دكتور أن علينا القبول بالموت كأمر مقدَّر.. ونعيش حاضرنا بلا خوف أو قلق؟

د. أنور: إنني أؤمن أن لا شيء في الكون يسرّع عملية التقدم في السن أكثر من الخوف من الموت.. ويليه الحزن والألم؟!.

بسام : الموت إذن شر؟

د. أنور: لا.. أبداً.. لأننا إذا تأملنا سير الحياة، وخاصة على المستوى الجيني، لكشفنا من خلال الحمض النووي D.N.A سر خلق خلايا لا تموت مثل الاميبيا والألجي والبكتيريا، وغيرها من المخلوقات الدقيقة التي يصل حجمها إلى ميكرون وربما أقل. علماً بأن الميكرون يساوي جزء من ألف من المليمتر... وهي تعيش دون توقف.

وهناك أيضاً مخلوقات أرفع منها في تركيبتها الخليوية مثل «الهيدرا» وهو كائن مائي صغير جداً، ضارب في القدم، باستطاعته تجديد خلاياه القديمة، في اللحظة التي تموت فيها. لذلك نراه دائم النمو في طرف من جسده ومستمر في الموت في طرفه الآخر. وهذه العملية من البناء والهدم أي الموت والحياة في آن معاً، لا تترك مجالاً لما يسمى الفناء.

ندى : فيما قلته عن «الهيدرا» واستمرارها في الموت والحياة بآن معا، نلحظ فكرة أن الشباب الدائم ينمو في توازن العمليات الكيميائية في الجسم أليس كذلك؟

د. أنور : نعم شرط استمرار تزويده بالغذاء المناسب والماء والهواء بصورة منتظمة وعدم التفريط في الطاقة والسماح للـ Entropy أن تلعب دورها. فالحمض النووي D.N.A قام بإدارة هذا الانتظام والتوازن منذ الأزل، وسيستمر في هذا العمل ربما إلى الأبد.

خلايا النحل

بسام : وهل يتماثل الإنسان في ذلك مع غيره من المخلوقات؟

د. أنور : بل يتعارض أحياناً.. فالنحل على سبيل المثال، يمكنه أن يغيِّر في عمره كما يريد؟
فإذا كانت الخلية بحاجة إلى عاملات شابة للإهتمام باليرقات الحديثة الولادة، يستطيع بعضها أن ينمو بسرعة خلال أسبوع ليقوم بهذا العمل.
وإذا شعرت خلية النحل أن لديها عدداً من العاملات المتقدمات في السن أكثر من العدد اللازم، يمكن لهذه العاملات المتقدمات في السن أن تعكس العملية وتصبح شابة مرة أخرى بعد أن تولد في داخلها هورمونات تكفل لها إعادة الشباب إلى أجسادها.

ندى : هذا تطور مهم في تجديد الطاقة عند النحل؟ فهل يمكن اكتشاف هذا الهورمون ومنحه للإنسان؟

د. أنور : ليس بمستبعد أن يطبق هذا الأسلوب على الإنسان مع بعض التعديلات، وذلك المخزون الضخم من تريليونات الخلايا التي تتقدم في السن وتبقى شابة حسب ما يحتاجه الجسم بكامله في لحظة معينة.

أجهزة إنتحارية

بسام : هل في أجسادنا خلايا تعزز مثل هذا الهورمون؟

د. أنور : في داخل كل خلية بجسم الإنسان، مادة سائلة مزودة بجهاز إنتحاري على شكل كتلة من الأنزيمات الأكّالة التي تضحي بنفسها في سبيل الخير العام للجسم.

ندى : وهل التضحية تكون مستمرة.. أم لفترة ما؟

د. أنور : التضحية تقوم بها الخلايا ملايين المرات كل يوم.

والدليل على ذلك، أن خلايا الأدمة وهي الجلد ما تحت البشرة، تكون هشة وضعيفة، تقوم فوقها خلايا ميتة تغطي البشرة لحمياتها كونها ميتة وقاسية، فهي تتحمل كل ما يتعرض له الجلد من احتكاك وصدمات.

إذن، هذه الخلايا لم تمت بفعل تعرضها للشمس والهواء، لأنها خلايا تكونت في الأدمة ودُفعت إلى البشرة بواسطة خلايا جديدة نمت تحتها، وأثناء عملية الصعود إلى سطح الجلد، تبدأ هذه الخلايا بإفراز مادة بروتينية تسمى Keratin البروتين الليفي أو القُرني وهو المادة الكيميائية التي تتألف منها أنسجة الجسم القُرنية مثل الأظافر والشعر وقرون الحيوانات وحوافرها، ليحل محل الجزء الهش من خلايا الأدمة ويصبح جلداً ميتاً.

63 ـ الحب والروح الخالدة

ليس أمامك يا صديقي إلا أن تحب الحياة، مهما كنت تعاني من الهموم والمشكلات.. فالحياة عندما نفكر فيها من الناحية الإيجابية، نراها جميلة ممتعة وتستحق أن نكون أحد طالبي العيش فيها.. وليس أدل على جمال الحياة وأهميتها إلا هذه الطبيعة الأم التي تحنو على كل أجزائها من نبات وحيوان وجماد بلا انقطاع..

***

أنظر إلى الأطيار كيف تغني فرحة مستبشرة..

أنظر إلى الفراشات كيف تتنقل من زهرة إلى زهرة..

أنظر إلى البحر كيف يمتد بلا نهاية تراها..

أنظر إلى هدوئه تارة، وإلى صخب أمواجه تارة أخرى.

الحياة جميلة ونحن الذين نجعلها أجمل إذا ابتسمنا دائماً وتلقينا الصدمات بروح ايجابية خالية من العدائية..

نحن نحب الحياة لأننا نريد أن نعيش كل مراحل أعمارنا كما يجب..

ليس كبار السن بأحق من الشباب بالعيش وليس الشباب بأحق من كبار السن في العيش..

كلاهما يستحق الحياة.. لأن الحياة تنادي جميع أبنائنا ليظلوا في كنفها سعداء..

عندما نفكر بالحياة.. ليس مهما أن نفكر بالموت فهو حق علينا..

.. والله تعالى يقول في كتابه الكريم: ﴿فَإِذَا جَآءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ﴾ (الأعراف: 34).

ولكن هل تعلم أن هناك حالات إستثنائية، يمكن فيها للإنسان أن يؤخر موته لبعض الوقت دون أن يعرف..؟!.

غير أن مثل هذه الحالات، تكون بإرادة إلهية والله تعالى هو القائل في الآية 45 من سورة فاطر: ﴿وَلَٰكِن يُؤَخِّرُهُمْ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۖ فَإِذَا جَآءَ أَجَلُهُمْ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِعِبَادِهِۦ بَصِيرًۢا﴾.

والدي يموت

بإمكاني الآن أن أروي حادثة تعرضت لها عندما كنت أقيم في غير بلدي.. فمتى تزوجت في الخارج وعدت إلى أهلي، أقاموا لي إحتفالاً بالمناسبة وقد أصر الحاضرون على إشراك والدي في حلقة الرقص التقليدية وكان في الثمانين من عمره.

فوجيء الجميع أنه استطاع الوقوف وشارك في الرقص لفترة قصيرة والفرح يشع من وجهه وهو ينظر إليّ وإلى زوجتي وكأنه لا يريد أن يغمض عينيه ابداً.

***

ندى : يبدو أنها قصة مؤثرة.. وماذا بعد؟

د. أنور : عدت وزوجتي إلى حيث أعمل.. وبعد حوالي شهر إتصل بي شقيقي وقال: إن والدي بحالة مرضية سيئة وطلب أن يراني فوراً. وللتو، عُدْت إلى بلدي فوجدت أن والدي في غيبوبة بدأت من حوالي ساعتين كما قيل لي.. وعندما حملت يده وقبلتها وقلت له: «بابا.. أنا جئت لأراك». فتح والدي عينيه وسط دهشة الحضور ومد يده إليّ ولم يتكلم.. وأشار بيده وكأنه يسألني عن زوجتي؟

بسام : وماذا حدث يا دكتور؟

د. أنور : أحضرت صورة كبيرة لحفل العرس، وعندما شاهد الصورة، إبتسم وحاول تقبيلها.. فلم يَقْوَ.. ثم أغمض عينيه بهدوء.. ويده ما تزال بين يدي وهنا انسحب الجميع من الغرفة.

بسام : ماذا.. هل..؟

د. أنور : لا بل عاد إلى غيبوبته..

ندى : وماذا بعد.. ماذا حدث؟

د. أنور : بقيت أنا وأخوتي في المنزل ساهرين حتى وقت متأخر من الليل.. ونحن مطمئنون على الوالد العجوز.. وعندما علمنا أنه نائم.. ذهبنا إلى مهاجعنا.. وحوالي الساعة الرابعة فجراً.. سمعنا صرخة من أمنا تقول: مات أبوكم؟

ندى : إنه موقف مؤثر، فقد أمهل الموت والدك حتى رآك للحظات، وبعدها أسلم الروح لبارئها؟

بسام : وهل مثل هذه الأحداث تتكرر يا دكتور فعلاً..؟

د. أنور : نعم تتكرر وإليك قصة ثانية حدثت في أحد البلدان العربية:

كان العجوز على شفا الموت وهو يمر في غيبوبة متقطعة.. ولوحظ أنه كلما يفتح عينيه ينظر إلى صورة حفيده ويهمهم: «أين هو.. أين هو».

وبعد يومين جاء الحفيد وعندما جلس إلى جده، تحسنت حالته وأخذ يبتسم لحفيده ويتحدث إليه بكلمات غير مفهومة.. وعندما شاء الحفيد أن يرحل.. أمسك جده بيده بقوة ولم يتكلم.. فقال له الحفيد سأعود غداً لزيارتك يا جدي..

ولم تمض ساعة على رحيل الحفيد، حتى أسلم الجد روحه.

ندى : يا إلهي. ما هذه القصص المثيرة يا دكتور..

لقد ازدادت قناعتي بقدرة الإنسان على التمسك بالحياة، طالما أن طاقته الفكرية ما تزال تعمل..؟!.

د. أنور : بل إنها إرادة الله.. سبحانه وتعالى؟!.

قوة الحب والأمل

د. أنور : عندما نفكر بمثل هذه القصص نتساءل: كيف يمكن للعالم أن يعيش بمقدار القوى التي تبقي الإنسان على قيد الحياة وفق أسس مادية، دون النظر إلى القوى المعنوية، كالأمل والحب وغيرها من القوى التي تعمل وتؤثر في الجسد أو بالعوامل المادية التي يعالجها الأطباء في مختبراتهم؟

بسام : فعلاً.. هل يستطيع الأطباء تفسير تجاوب الجسم مع ما يختلج في عقله وما يحيط به من مؤثرات خارجية؟

د. أنور : حتى الآن لم يستطيعوا.. وأعتقد أن المسألة تنبع من طاقة الإنسان المتبقية في خلاياه قبل أن يفقدها.. وهي التي تدفعه لإطالة مرحلة الصحوة قبل الموت.

ندى : نعم.. إنها صحوة الموت وهي التي يتمسك بها الإنسان بالحياة قبل أن يموت؟

د. أنور: ولهذا نرى أن معظم كبار السن قبل أن يموتوا بيوم أو يومين، يكثرون من التقاط غطاء السرير والتمسك بالوسادة.. ويشدون على يد أي شخص يكون قريباً منهم..

ندى : نعم هذه ملاحظة مهمة، تهدف إلى رغبة الإنسان في التمسك بالحياة.

خلود الموت؟

بسام : هذه التصرفات من قبل المسنين، ألا يمكن تفسيرها بأنها خوفٌ من الموت؟

د. أنور: نعم إنها خوف من الموت، خاصة وأن التقدم السريع في السن، يعتبر نوعاً من الإنتحار البطيء وهذه المرحلة تعتبر أشد رعباً من هول الموت نفسه.

ندى : ولماذا يقول بعض المسنين «أنا لا أخاف الموت أو الموت يسعدني.. هل لأنهم يريدون التخلص من الحياة حتى لا يكونوا عبئاً على الآخرين؟

د. أنور: لا.. لا أظن ذلك.. بل إن ما يشعر به هؤلاء من أحاسيس مختلفة تنبع من نوازع عقلية مترسبة.. وهي في كل حال، تمثل الألم الذي يرافق فقدان من نحب.. وانتقالهم من حالة إلى حالة؟

ندى : وهل تبدل الحال من حالة إلى حالة أخرى يعني شيئاً ما؟

د. أنور: يعني خلود الذرات والطاقة.. وهذا جوهر الكون الذي تسبح في أرجائه أعداد لا تحصى من الذرات والطاقات الجاذبة والمشعة والدافعة..

الطاقة الدافعة

بسام : وما هي الطاقة الدافعة.. إنك لم تتحدث عنها سابقاً يا دكتور؟.

د. أنور: نعم لم أتحدث عنها بل تحدثت عن دوافع الطاقة Vata.. ولكننا الآن نتحدث عن صحوة الموت وهي تعني وجود طاقة دافعة في جسد الإنسان قبل أن تزول عنه هذه الطاقة.

ويجب أن نعرف أن الطاقة الدافعة، تؤثر في الكون بأكمله.. فكيف بالإنسان وهو جزء من هذا الكون..

ندى : وهل هذه الطاقة الدافعة تعمل لتعزيز النظام، أو لدعم الفوضى في الجسد وفي الكون؟

د. أنور: بل هي الطاقة الرشيدة التي تدعم النظام من الفوضى.. ومن يستطيع أن يعيشها أو يحس بوجودها، يحصّن نفسه ضد هدر الطاقة والتقدم في السن والموت.

بسام : هذا أمر جديد يا دكتور.. فهل نتحدث عنه؟

د. أنور: الطاقة الدافعة موجودة داخل الإنسان، وحتى تستطيع إكتشافها بمفردك يمكن ممارسة بعض التمارين الخاصة بها.

وفي الهند يطلقون عليها اسم دارما Dharma..

وهي تعني القانون أو النظام أو الواجب أو حسن التصرف، لكننا إذا بحثنا عن جذورها نجد أنها تعني «يؤيد ويدعم» وهي بالمعنى الأوسع «الطاقة التي تدعم الكون» أو الطاقة الرشيدة التي تصون النظام من الفوضى.

التحرر من الزمن

ندى : إذن، «الدارما» إدراك أكثر منه حقيقة؟

د. أنور: نعم إنها طاقة الذكاء غير المنظور الذي يحيك نسيج الحياة.. وهذه الطاقة، تخلق في أجسادنا حالةً خفية، تجعل الجسد شاباً لا يشيخ وتُبقي العقل منفتحاً بلا حدود زمنية له.

ندى : فماذا تقول لنا عن «الدارما»؟

د. أنور: لا بد أننا مررنا بلحظات من السلام والقوة في مراحل معينة من حياتنا، وشعرنا لحظتها بالمحبة السامية تنبع تلقائياً من نفوسنا لكنها سرعان ما تختفي..

إلا أننا إذا أردنا أن نبقي هذا الشعور مستمراً، علينا أن نضع أنفسنا في أجواء «الدارما»، حيث لا نهاية للسلام والقوة والمحبة. لأنها هي النتيجة الطبيعية للإدراك العقلي والتحرر الزمني.

بسام : أنت تعتقد أن جميع الناس ينشدون السلام والمحبة.. ونسيت أن هناك الكثير من الأشرار؟

د. أنور: لا يمكن للبشر أن يكونوا دائماً أشراراً.. ولا أن يكونوا ضحايا لوقوعهم في شرك

الزمن وحصرهم في شباك الشر وفي شباك أجسادهم طيلة حياتهم..

فبدون التحرر من الزمن، لا يبقى لنا في الحياة إلاّ الحاجات الدنيوية وخيبة الأمل واليأس، وجميع ما تأتي به إلينا حياتنا اليومية من هموم وأحقاد وأحزان، وكذلك من فرح وسعادة وحب.

الحب والتحرر

ندى : ماذا تقصد بعبارة «التحرر من الزمن» يا دكتور؟

د. أنور : أولاً، لا بد أن أشير إلى حقيقة لا تقبل الشك، وهي أن الإنسان يربط المحبة دائماً بنوع من الإمتلاك الذي إذا فُقد، فقدت معه القدرة على المحبة.. وهذا ما يحدث في حياة الإنسان اليومية.

أما بمفهوم التحرر من قيد الزمن، فالأمر يختلف كونه انعتاقاً من روابط الإمتلاك الذي يرافق المحبة.. وليس الإنعتاق من المحبة التي لا حدود لها.

بسام : تحدثت عن المحبة ولم تتحدث عن التحرر من الزمن؟

د. انور : وهل ترى المحبة إلا تحرراً من الزمن؟ عندما تشعر بالحب الحقيقي.. هل تفكر بالزمن؟

نحن نعيش على هذه الأرض، نتنشق هواءها ونشرب من مائها ونأكل من ثمرها وبقولها وحيوانها وسمكها وطيرها..

فهل نحبها أم نكرهها.. طبعاً نحن نحب الأرض لأن فيها حياتنا.. ووجودنا في كنهها تحرر من الزمن..

بسام : في الحقيقة لم أستطع فهمك يا دكتور؟

د. أنور : ركِّز معي.. وتخيل هذه الصورة: نحو ولدنا في حوض منغلق على الإدراك، لا قعر له. لكنه يرسل إلى السطح فقاقيع من الزمان والمكان.. وقد تكون الفقاعة الواحدة لحظة أو ألف سنة. ومن المذهل أن يكون وجودنا اليومي نابعاً من هذا المصدر المتجدد

الذي يشكل الأساس الوحيد لحياتنا، حيث الحرية والذكاء الساميان متأصلان في حقل موحد.

ندى : لست أدري لماذا لم أفهمك إلى الآن.. هل كلامك يوحي بشيء، أم أنك تريد أن تبلغنا شيئاً؟

أغنية الحياة

د. أنور :إنني أريد أن أنقل العقل إلى ما هو أبعد من الأشياء المادية المحسوسة، حتى أصل إلى الإدراك المركَّز أو الطاقة الدافعة..

بسام : فأين وصلت بنا الآن؟

د. أنور : الآن.. أبدأ بالكتابة والغناء، وأستمع إلى ما تقوله الطبيعة من حولنا.. في الفراغ بين ذرات أجسادنا.. وما يتخلل أفكارنا؟ إنه إيقاع الحياة نفسها ينادي كل إنسان بالحاح لطيف وبأغنية خالدة؟!

بسام : وما تقول هذه الأغنية يا دكتور؟

د. أنور : حتى تستطيع أن تقرأ كلمات هذه الأغنية، عليك أن تجلس بهدوء. وتحس أن جسدك معك.. وتعيد قراءة الأغنية مرتين..

***

بالرغم من أن روحي قد تجوب زوايا الأرض الأربع بحرية تامة؟.

دعوها تأتِ إليّ مرة أخرى حتى أعيش وأسافر إلى كل مكان أريد؟.

وبالرغم من أن روحي قد تذهب بعيداً فوق البحار والوديان والجبال والصحاري؛

دعوها تعدْ إليّ مرة أخرى كي أعيش وأسافر من هنا؟.

وبالرغم من أن روحي قد تذهب بعيداً نحو الضوء والشعاع المتوهج..

دعوها تأتِ إليّ مرة أخرى حتى أعيش وأسافر من هنا؟.

وبالرغم من أن روحي قد تذهب بعيداً وتزور الشمس والفجر، دعوها تأتِ إليّ مرة

أخرى، لربما أعيش وأسافر من هنا؟.

وبالرغم من أن روحي قد تذهب إلى دنيا بعيدة..

دعوها تأتِ إليّ مرة أخرى حتى أعيش وأسافر من هنا..

***

ندى : إنها كلمات جميلة يا دكتور وأعتقد أن المتأمل في معانيها وأهدافها السامية سيغوص في رحاب الكون..

د. أنور: بل يشعر أن الحياة والذكاء يجريان في كل خلية من خلايا جسده..

وعندما يحدث التناغم والإنسجام بيننا وبين البهجة والفرح في أعماق الروح، تبرز الحكمة، لتضفي علينا حسن الحال والسعادة من الداخل. فما قولك يا بسام؟

بسام : إنني صامت أيها الفيلسوف الشاعر.. فقد دخلت كلماتك شغاف القلب وارتاحت في ثناياه..

وأعتقد أنني إذا تلوت هذه الكلمات عدة مرات، وجدت نفسي أهيم في غموض كوني لا قرار له..

أين توجد القوة الخلاقة؟

ندى : بعد كل هذا، أين أجد «الدارما».. إذا أردتها من خلال التطبيق العملي؟

د. أنور: عندما يحصر الإنسان إدراكه في عالم المادة، يفقد تلك القوة السامية الكامنة في عقله، لأنه على المستوى الروحي العميق، يتمكن الإنسان من الوصول إلى قوة خلاقة تصوغ وتطوّر عقله وجسده.. وتلك هي قوة «الدارما».

بسام : طالما أن الدارما قوة خلاقة فهي قادرة على صيانة الجسد أليس كذلك؟

د. أنور: الخلق والصيانة وكذلك الهدم أو الهلاك، هي قوى موجودة في حيوات الخلايا والنجوم والأشجار والكواكب والمجرات.

وكل هذه الأشكال من الحياة، تُخلق وتنمو ثم تذهب. وبما أن حياة الجسد تظهر عبر الزمن، فإن القوى الثلاث تظهر معا وفي آن واحد.

ندى : وهل يرتبط ذلك بالجينات مثلاً؟

د. أنور : الجينات من كل نوع من المخلوقات، تحتوي على شيفرة تولد بموجبها الخلايا الجديدة وتصان لمدة من الزمن ثم تموت، وتفسح في المجال أمام جيل آخر من الخلايا والأنسجة.

صفات المبدعين؟

بسام : وما دور الذكاء في كل هذا؟

د. أنور : الذكاء الموحد في هذه القوى الثلاث، هو ضالتنا. وكلما بقيت قوة الخلق، كلما كانت هي القوة المهيمنة على وجودنا، لذلك نستمر في التطور والنمو والذكاء.

ولهذا فإن التطور، يحبط المسيرة نحو الشيخوخة وهدر الطاقة.. ويبقي العقل والجسد في حالة شابة.

ندى : وهل يمتلك المبدعون هذه القوى؟

د. أنور : المبدعون من الناس في أي حقل كان، يعتمدون بالبديهة على هذا المفهوم. فهم في نموهم وتطورهم، واعون بأنهم هم أنفسهم مصدر الطاقة.. وهؤلاء يتشاطرون عدة سمات.

بسام : وما هي هذه السمات؟

د. أنور :من أهم سمات المبدعين الملاحظات التالية:

- المبدعون قادرون على ملامسة السكون والتمتع بمباهج الحياة.
- متواصلون مع الطبيعة والتمتع بجمالها.
- واثقون من مشاعرهم ومن أنفسهم.
- قادرون على التركيز والعمل وسط الفوضى والتشويش.
- بريئون كالأطفال ويتمتعون باللهو.
- واثقون بوعيهم وإدراكهم.
- غير منحازين لوجهة نظرهم.. منفتحون على الإمكانات الجديدة، بلا إنحياز لقدرتهم على الخلق والإبداع.

ندى : وهل ترى أن هذه السمات تنطبق على المبدعين فقط؟

د. أنور : بل إنها تكتشف الإبداع في الناس. إذ أن كل من يجد في نفسه هذه السمات يكون مبدعاً وعليه أن يكتشف نفسه وطاقاته الكامنة في عقله..

وما أوردته سابقاً يقدم لنا مستوى نقيس بموجبه مدى حسن سير حياتنا.

بسام : وهل لديك خطة فاعلة تقودنا نحو الخلق والإبداع؟

د. أنور : بل لدي عدة أفكار فاعلة تقودنا نحو الخلق والإبداع..

وقبل أن أخوض في ذلك لا بُدّ من القول أن لكل إنسان حياة روتينية تستأثر بنشاطه اليومي، فمعظم الناس يملأون يومهم الجديد بالنشاطات ذاتها التي يمارسونها كل يوم.. أي ممارسة أعمالهم العادية مع زملائهم..

قيادة السيارة من البيت إلى العمل وبالعكس وعلى ذات الطريق.. إن لم يكن لمنزلهم طريق آخر..

الإتصال بأفراد العائلة والأصدقاء.. وحتى أن تسعين بالمئة من تفكيرهم، يكون هو إعادة لاستعراض أفكار اليوم السابق.

فهل هذا الروتين يعطي أي مجال للمرء كي يحقق لنفسه الخلق والابداع..

بسام : طبعاً لا..

د. أنور : وفي مقابل الروتين، اليومي، الذي يقضي على فرص الإبداع، جاءت نظرية الكوانتا لتقدم لنا مجالاً غير محدود للخلق والإبداع في كل لحظة من لحظات حياتنا..

وبمجرد أن يشرع الإنسان في إفساح المجال لبروز الجديد والمجهول من هذه الإمكانات، تنفتح أمامه قدرات سامية كي تنطلق وتحرره من الروتين اليومي لحياته.

ملامسة الكون

ندى : فماذا نفعل حتى نتحرر من الروتين ونصبح من المبدعين؟

د. أنور : هنا يمكننا أن نبدأ بتمرين أول، عنوانه «ملامسة الكون وممارسة الهدوء»:

- يجب أن تخصص كل يوم ولمدة ستة أشهر متتالية، من ربع ساعة إلى نصف ساعة بعد عودتك إلى المنزل في المساء، لتجعل من هذا الوقت فترة راحة وتأمل وهدوء.
- يجب أن تؤمن بأن السكون والهدوء إنتصار للتعقل والسلام.. فالعقل يجدد نفسه في

هذه الحالة، بعكس الصخب والضجيج، حيث يختل الميزان.

- السكون يعلمك السمو والإلهام الخلاق والمعرفة والإستقرار. دع المياه المتحركة تسكن وتهدأ حتى ترى شعاعات الشمس والقمر معكوسين على سطح كيانك.
- خصص وقتاً للتجول في الطبيعة أو عند شاطيء البحر.. ففي هذه اللحظات، تشعر أنك تتخلص من التوتر المخزون داخلك.. ثم تشعر أن أجهزتك العقلية والجسدية، تنعم بالراحة وتتخلص من القيود المصطنعة التي وضعتها حولك الحضارة المادية.
- راقب السماء والنجوم والغيوم.. واملأ صدرك بالهواء النقي.. إنهض باكراً راقب شروق الشمس وتوقف للحظات عند المساء لتراقب غروبها..
- حدق في القمر والنجوم، واعلم أن خلايا جسدك تتناغم بصورة فريدة مع أحوال الشمس والقمر والنجوم..
- عندما تقبع الطبيعة في مخيلتك، يعطيك هذا الخيال قوة إضافية.. حتى لو كنت تعيش في مدينة مكتظة، فإن بإمكانك أن تجعل نافذتك أو شرفة منزلك حديقة صغيرة تراقب منها نمو البذور والأزهار.
- ضع سجلاً لأحاسيسك دوّن عليه لائحة بعواطفك وإنفعالاتك..
- إبدأ بالعواطف الإيجابية واكتب التالي:

  المحبة = الفرح. الرأفة = الرضى. السعادة = الصداقة. الثقة = الرحمة.
- خصص صفحة في مذكراتك لتكتب أحاسيسك التجريدية المتزامنة مع الخلق والإبداع والنمو الشخصي. واكتب ما يلي:

  بعد النظر = الصراحة. الإكتشاف = الحدس البديهة.

  الإيمان = السمو والتفوق. التسامح = الإندماج والتأقلم والسلام.

  الآن، دوّن العواطف السلبية:

  الغضب = الحسد. القلق = الأسى. الشعور بالذنب = الجشع. الريبة = الأنانية.

● راجع هذا السجل كل صباح، وقارن مضمونه بأي جديد واعلم أن لهذه التمارين عدة أهداف منها:

- إكتشاف الشعور الذي تمر به ولا تعيره الإهتمام الكافي.
- الإفراج عن الشعور المكبوت الذي تحاول أن تنساه.

- التعرف بحقيقة عواطفك وجعلها مصدراً لسعادتك.

إذا أخذت التمارين بجدية ومارستها كما يجب، سوف تشعر بالدهشة عندما تكتشف الكم الكبير من العواطف والأحاسيس التي تمر فيها خلال اليوم دون علم منك، بوجودها في داخلك.

التركيز في أجواء التشويش

بسام : تحدثت يا دكتور عن تمارين خاصة بالقدرة على العمل والتركيز وسط الفوضى والتشويش.. فما هي هذه التمارين؟

د. أنور: حتى تبقى هادئاً في عملك وسط الضجيج وحالة من الفوضى، عليك أن تقوم بالتمرين التالي مرتين كل أسبوع، بأن تعزل نفسك لمدة خمس دقائق عندما لا تكون حركة العمل في ذروتها.

جِدْ لنفسك مكانا تنفرد فيه. واحرص على أن يكون هادئاً بقدر الإمكان. إغمض عينيك بهدوء ووجه اهتمامك لتنفسك.. ركز على دخول الهواء وخروجه من أنفك.. تخيل الهواء وكأنه دوامة ناعمة تدخل أنفك ثم تخرج منه بلطف.

بعد دقيقتين، حَوِّل إنتباهك إلى وسط صدرك واسترح هناك.. خلال لحظات ستنتابك موجة من الأحاسيس والأفكار الزاخرة.. دعها تمر ولا تقاومها.. عد إلى تسليط انتباهك على وسط صدرك مرة أخرى..

إنْهِ التمرين وأنت جالس بهدوء. فهو تمرين مريح وبسيط. ويمكن القيام به كل يوم، لأنه يحرر الجسد من الأحاسيس السلبية ويرفع غوائلها عن كاهلك، ليثبت الهدوء في كيانك ويحصِّنك ضد الأوضاع المحمومة التي تواجهها في حياتك العملية وتعيدك إلى محور كيانك متحرراً من كل قيد.

ويجب أن تعلم أن المحبة جوهر الطاقة التي توجه وتنظم العلاقات الأثيرية بين كل المخلوقات وإرتباطها بالإنسان، وهي محور التكوين الذي يتمثل بالطاقة الدافعة أو الداعمة وهي «الدارما».

نحن نفهم من فلسفة الأشياء، أن كل شيء في الوجود، مصاغ من الوعي والإدراك والذكاء، وعندما يمارس الإنسان وعيه بصفاء ونقاء وبلا تكلف أو إدعاء، تبرز أمامه

المحبة كجوهر لهذا الوعي. وهنا يحضرني قول للشاعر الهندي «رابند رانات طاغور» Rabind Ranath tagore يعبّر فيه عن معنى المحبة فقال: «المحبة ليست مجرد إحساس، بل صدق يشكل قانوناً للحياة».

إذن الصدق وخالص المحبة، تحولا معاً إلى قانون للحياة؟ لأن هذا الإنصهار بين المحبة والصدق. يقود إلى الحقيقة، وبالتالي إلى التأكيد العظيم بوجدانية الوعي، حيث يصبح بإمكان الإنسان أن يقول في اللحظة نفسها «أنا الكل.. وأنا المحبة».

64 ـ معنى الحب

الحب، حالة وجدانية من الشعور؟

وهو أيضاً ينسجم مع جوهر الدارما. ولكن أن يقع المرء: في الحب أو أن يحب. إنهما أمران مختلفان تماماً. لأن الوقوع في الحب، شعور مكبوت خرج من الداخل وتوجه نحو شخص آخر، ومورس كحالة عابرة، لا تلبس أن تتلاشى، حتى في أشد حالات العاطفة إتقاداً، تاركة ذلك الإنسان خائناً في حبه، لأن هذا الحب، كان مبنياً على فائدة ومصلحة شخصية.

أما الحب الحقيقي، فهو الذي عبّر عنه الشعراء العذريون في شعرهم الذي تميز بالإيثار والإخلاص والتفاني.

***

في الحب قال الشاعر المعروف شكسبير:

«الحب الحقيقي هو ذلك الحب الذي لا يتغير أو يتبدل مع الظروف.. وأنه حالة راسخة لا تهزها الأعاصير».

وتقول إيفا شندلر: «الحب الذي يتغلغل في الفؤاد ليس مرضاً عابراً، بل هو من جوهر الروحانية الأزلية، وليس للزمن سلطة عليه».

الموت.. والحب؟

عالم النفس دايفيد ماكدونالد من جامعة هارفرد قال في الحب:

«الحب الحقيقي هو الذي يتخطى القدرات العقلية نحو تجارب نتشاطرها عبر واقع غير

محدود أو مشروط».

لهذا نرى أن موت حبيب أو عزيز، يسبب الكثير من الألم والحزن في حياتنا العادية كما هو معلوم.. أما هذا الأمر بالنسبة لدايفيد ماكدونالد، فهو غير ذلك لأنه قال:

«عندما توفيت زوجتي بسبب مرض السرطان، كان انفعالي مختلفاً.. لقد كنا زوجين محبين لبعضهما البعض وعشنا حياة زوجية وأسرية هانئة مع أولادنا طيلة المدة التي أمضيناها معاً».

ويضيف ماكدونالد قائلاً:

«عندما توفيت زوجتي، لم اشعر بذلك الألم الذي يرافق هذه الفاجعة، كما يحدث عادة.

بل شعرت بأنني وزوجتي جزء من شيءٍ أعم وأعظم من الموت ومن كلينا..

شعرت أن قدرة ما، أحتضنتنا ورعتنا وما تزال تقوم بذلك حتى بعد موتها».

إنه إحساس غريب يحس به زوج يحب زوجته؟

بل إن ما أحس به ماكدونالد تجاه زوجته، كان خطوة نحو الحب السرمدي.. لا بل ولوج إلى عالم يتدفق حبا ولا مكان فيه للحزن والأسى.

المحبة إذن، تنبع من داخل الوجود، ولا تحتاج إلى وسيط أو إلى شخص آخر لإظهارها.

بسام : وهل للحب هذه القوة؟

د. أنور : نعم قوة الحب هي التي ترعى وتغذي كياننا وتعتمد في ذلك على مدى إيماننا والتزامنا بهذا الحب من الداخل.. ومن دون أية مؤثرات خارجية.

ندى : وهل يحتاج هذا الحب لنوع من التدريب النفسي أم أنه يأتي تلقائياً؟

د. أنور : الحب يأتي تلقائياً عندما يحين الموعد.. لكننا نغلق المنافذ أمامه في بعض الأحيان..

كيف نحب؟

طالما أن الحب، جوهر الكون ومحور الحياة بين الناس، لا بد من إستعراض بعض الأفكار التي تساعدنا على إظهار الحب والتعامل به مع الآخرين في علاقاتنا الإنسانية:

***

- فكر دائماً بالمحبة، واعط مجالاً لتتذكر ذلك الحب الذي تبادلته مع ذويك وأصدقائك في الماضي.. وصلْه بالحب الذي تكنه للذين حولك في الحاضر.
- إقرأ ما كتبه الشعراء عن الحب بتمعن وانفتاح.
- تحدث عن المحبة وعبّر عن تعاطفك ومحبتك نحو الأشخاص المقربين منك.
- حرك طاقة الحب في كل خلية من خلاياك، وتبادل هذا الحب مع الآخرين بأي أسلوب تراه مناسباً.
- إبحث عن المحبة والتمسها في مساعدة الفقراء والمرضى والمحتاجين.
- لا تتردد في مدح الآخرين وإطرائهم للتعبير عما تكنه لهم من إخلاص وتقدير، وهذا سيعكس محبتهم تجاهك.
- شجع الآخرين على المحبة، أحرص على تعليم أولادك أن يعبّروا عن محبتهم نحو الآخرين، دون تردد أو خجل.
- بدّد الخوف من إظهار عواطفك تجاه الآخرين.. وافسح المجال أمام الآخرين ليعبروا عن عواطفهم وآرائهم..
- تأكد أن الحب الحقيقي لا ينتظر أية منفعة خاصة تعود على صاحبها.. بل تنتفي هذه المصلحة تماماً لمجرد إنتقال هذا الحب إلى الطرف الآخر، دون أن يكون هناك أية غايات أو مصالح خفية..

- يجب أن ندرك أن الحب يبدأ في لحظة.. ويستمر خالداً، توقده جذوة العواطف الخالصة.. وتحمله متفاعلاً إلى كيان المرء وقرينه الذي يبادله نفس المشاعر.

جبران خليل جبران عبّر عن هذه الحقيقة عندما قال:

علاوة على كل شيء، لا بد للخلود في داخلك أن يعي سرمدية الحياة ويعرف أن البارحة هي ذكريات اليوم.. والغد هو حلم اليوم.. وكل الذي يتأمل ويدرك في داخلك، ما يزال يسكن ضمن حدود تلك اللحظة التي نُشرت فيها النجوم عبر الفضاء؟!.

***

قبل أن أختم كتابي هذا، أذكِّرك بأن الله لطيف يحب اللطف.. والله كريم يحب الكرم.. والله غفور رحيم يحب التسامح..

لذلك أقول: إن الإنسان المتحرر من أثقال الذنوب والهموم، هو الذي يطول شبابه وحيويته..

فكن متسامحاً.. كن كريماً. كن لطيفاً..

ولك مني وردة بيضاء ناصعة مثل قلبك.. وابتسامة تجلو بها الهم عن نفسك..

وإلى اللقاء في دنيا الحب الخالد والشباب الدائم..

لك التحية والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

هشام طالب



المؤلف: هشام طالب

ولد عام 1952 في طرابلس ـ لبنان.
البريد الإلكتروني: **hisham_Taleb@hotmail.com**
فاكس: 0961.05.803819
خليوي: 0961.03.455548

ـ درس الفلسفة في لبنان والقاهرة.

ـ كاتب صحفي وإذاعي في لبنان والخليج.

ـ باحث في العلوم الكونية وتاريخ الحضارات.

ـ أستاذ علمي الإجتماع والإقتصاد ومادة التربية المدنية في **المدرسة اللبنانية الأوروبية**.

ـ ناشط بيئي في لبنان والكويت والإمارات.

ـ عضو مؤسس وأمين سر «**جمعية سواعد البيئة والتنمية**» في لبنان.

ـ عضو مؤسس ومدير عام «**جمعية التعاون اللبناني الإماراتي**».

ـ عضو في «**إتحاد الصحفيين العرب**» وفي بعض الهيئات والمراكز العربية والدولية.

ـ عمل مديراً للإعلام والنشر في «**جمعية المقاولين بدولة الإمارات العربية المتحدة**» ثم مديراً عاماً للجمعية وكان يصدر مجلة شهرية متخصصة.

ـ مؤسس ومدير عام شركة «**نبراس للإعلان والتسويق**» في دبي. وشركة **إيفرست للدعاية والإعلان** في الشارقة (الإمارات).

ـ شارك في العديد من المؤتمرات والحلقات الدراسية العليا حول التربية والبيئة، وقضايا الثقافة والإعلام، وإدارة الجمعيات.

ـ إختير محرراً للشؤون الثقافية والتربوية في المركز العربي للتقنيات التربوية في الكويت، التابع للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم.

ـ حاضر في: مدرسة الفرير والمركز الثقافي الفرنسي بطرابلس وفي المدرسة اللبنانية الأوروبية والمركز الإجتماعي في الشويفات، وفي سيدني بأوستراليا، وفي مركز «البيال» والنادي الثقافي العربي في بيروت.

ـ عضو هيئة التحرير في مجلة البيئة. وفي «سلسلة الثقافة البيئية للأطفال» في الكويت.

ـ إهتم منذ نعومة أظفاره بالدراسات الفلسفية والنفسية والطبية والعلوم الكونية وتاريخ الحضارات.

ـ نشر العديد من المقالات العلمية في جريدة «اللواء» اللبنانية، ومجلتي «العالم» و«الصحة العربية» في السعودية.

ـ نَفَّذ العديد من المجسمات التاريخية والعلمية التي عرضت في الشويفات ثم في قصر الأونيسكو ببيروت بناء على طلب من وزارة الثقافة كما صمّم ونفّذ «الجبل البيئي» و«المركز الأكاديمي للبيئة» في ثانوية الشهيد رفيق الحريري الرسمية بدوحة الشويفات.

من أعماله:

ـ «**بناء الكون ومصير الإنسان.. نقض لنظرية نشوء الكون بالإنفجار الكبير**» ـ دار المعرفة ـ بيروت (علوم كونية).

ـ «**السيادة على النفس والجسد**» ـ دار النهضة العربية، بيروت (علم نفسي بيولوجي).

ـ **حقّق وقدَّم لكتاب «الأعمال العظيمة والشذوذ النفسي» (فرويد وبولّيت)** ـ دار النهضة العربية. بيروت. (علم نفس الرؤساء).

ـ **حقق وقدم لكتاب «محمد (ص) رجل التاريخ الأول» (رمضان لاوند)** ـ دار المعرفة ـ بيروت. (تحليل ديني)

ـ **شارك في إعداد كتاب «الأمير شكيب أرسلان بين البيان والميدان»** الصادر عن مكتبة الأمير شكيب أرسلان الدولية ـ الشويفات. (تحليلي توثيقي)

ـ «إكتشف فُرص السياحة والإستثمار في شمالي لبنان» (إقتصادي).

من كتبه المخطوطة:

ـ كن سعيداً ولا تُبالي.. (علم نفس).

ـ السيادة على الوطن والمواطن. (فكر سياسي).

ـ فيزياء الوحي والإتصال بين السماء والإنسان.(علمي ميتافيزيقي)

ـ آخر الزمان وفناء الكون.(علمي ديني).

ـ لبنان جبل من الجنة.(تاريخي).

ـ تاريخ الشويفات (تاريخي)

ـ زايد بن سلطان آل نهيان.. صانع الدولة والقيادة.(توثيقي تاريخي).

ـ قالت لي العنقاء.(معلومات متنوعة).

ـ قدموس.. أمير الابجدية والسلام (تاريخي).

ـ «رسائل حب في زمن الياس» (وجدانيات وشعر).

ـ «التاريخ المثير للعامة والمشاهير» (تاريخي، منوع).

مصادر الكتاب

ـ القرآن الكريم.

ـ «سِيدَّ بهارتا»: هرمان هيس.

ـ «جسد لا يشيخ»: ديباك تشوبرا.

ـ «النزوع إلى العاطفة المجردة»: دافيد فيسكوت.

ـ «كيف تنمّي حواسك»: أرلوند لازاروس.

ـ «إطالة العمر»: ألبرت روزنفلد.

ـ «الحياة الأطول»: موريس إرنس.

ـ «الجسد»: أنطوني سميت.

ـ «جسمك كله عجائب»: فريق من الاختصاصيين. دار المعارف ـ تونس.

ـ «عش مئة عام»: الدكتور غايلورد هاوزر ـ دار الهلال.

ـ «جدد حياتك»: الدكتورة شيريل ريتشاردسون.

ـ «بناء الكون ومصير الإنسان»: هشام طالب ـ دار المعرفة ـ بيروت.

ـ «قياس الديمومة المحتملة للحياة»: بريا روسنبرغ وويليام إيانس.

ـ جريدة «الواشنطن بوست» (2007).

ـ جريدة «ديزت مورتينغ نيوز» (2007) أميركا.

ـ جريدة «اللواء» (2007). بيروت.

ـ مجلة Thelacet ـ لندن.

ـ موسوعة المورد العربية ـ بيروت؟

ـ «الأغاني» أبو الفرج الأصفهاني.

ـ «القانون» إبن سينا.

ـ «شذرات الذهب»: إبن العماد الحنبلي.

ـ «كيف أصبحوا عظماء»: د. سعد سعود الكريباني ـ الكويت.

فهرس